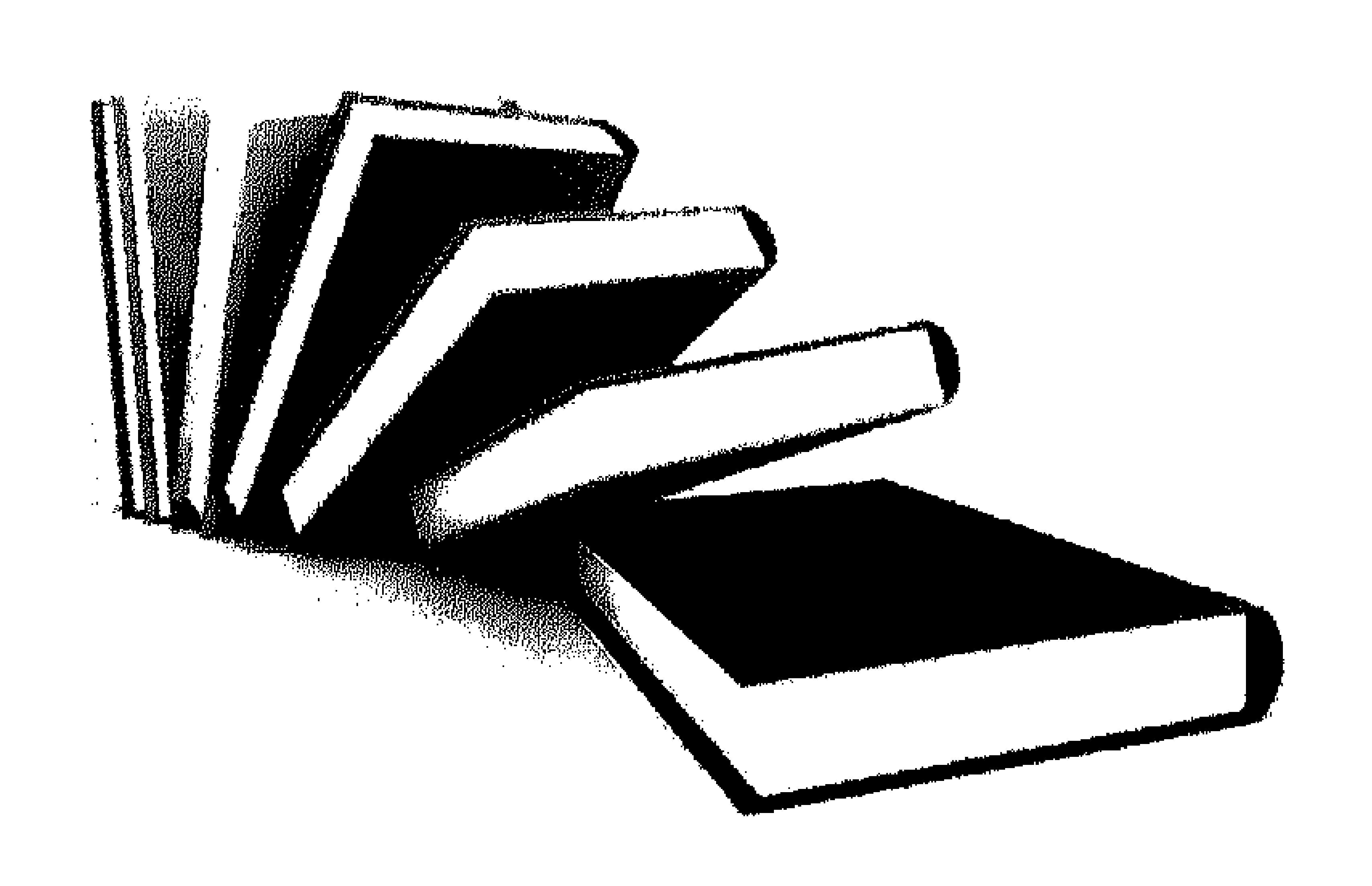


7 خطوات
نحو التميّز
والتفوق الدراسي
فائز بن إبراهيم المعمري
كنوز المعرفة



٧ خطوات
نحو التفوق والتميز الدراسي

٧ خطوات
نحو التفوق والتميز الدراسي



تأليف
فائز بن إبراهيم المعمري

المراجعة والتدقيق
ناصر بن حمود الحسني



الطبعة الأولى 1435هـ - 2014م

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الايداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (656 /2014/2)

371.3
المعمري، فائز ابراهيم
٧ خطوات نحو التفوق والتميز الدراسي/ فائز إبراهيم المعمري.-
عمان: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، 2014
(   ) ص.
ر.أ: (656 / 2 / 2014)
الواصفات: /الطلاب// التفوق الدراسي// أساليب التدريس/

أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرس والتصنيف الأولية
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف
عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى

ردمك: ISBN: 978 - 9957 - 74 - 330 - 7



دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع
الأردن - عمان - وسط البلد - مجمع الفحيص التجاري
تلفون: 4655877 6 962+ - فاكس: 4655875 6 962+
موبايل: 5525494 79 962+ - ص. ب 712577 عمان
الموقع الإلكتروني: w w w . d a r k o n o z . c o m
إيميل: dar_konoz@yahoo.com - info@darkonoz.com

تنسيق: صفاء نمر البصار (أم أصيل)
SAFANIMER@YAHOO.COM 00962 78 5288504

الإهداء

إلى والدي العزيزين الغاليين على تربيتهما وتشجيعهما المستمر

إلى زوجتي الحبيبة على دعمك المستمر

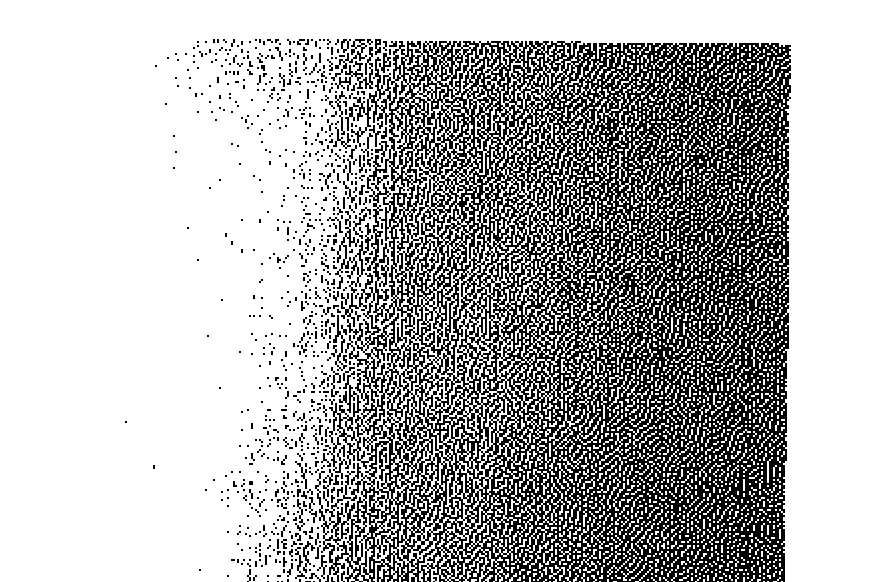
إلى إخواني الأعزاء على وقوفكم معي في أحلك الظروف

إلى كل من له دور في حياتي

أهدي إليكم هذا العمل المتواضع

شكر وعرفان

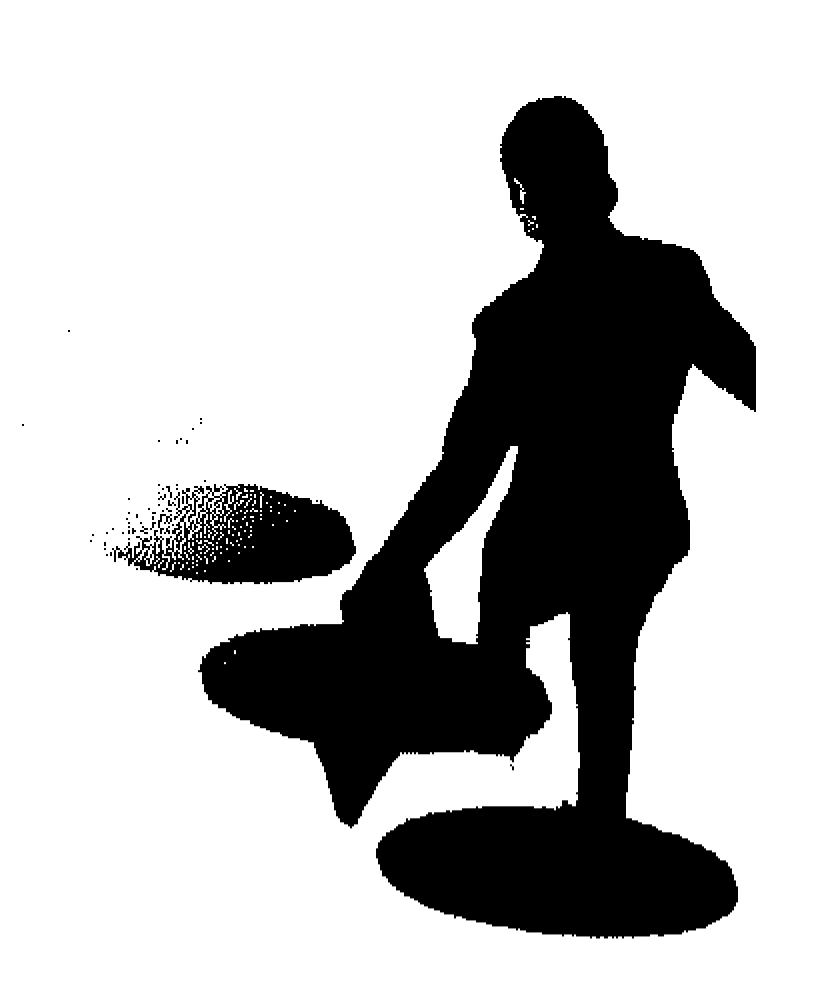
أتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إعداد هذا الكتاب سواء بالعمل أو التصميم أو النصيحة والاستشارة؛ فهذا الكتاب ليس عملا فرديا وإنما جهد مجموعة من المبدعين ساهموا في إخراج الكتاب بهذه الحلة، والشكر موصول لمعلميَّ الأفاضل في كل مراحل حياتي الدراسية سواء من رحل أو من لا يزال بجانبي أنهل من عطائه، وأستمد الطاقة من تشجيعه وأتمنى لكم المزيد من العطاء ورزقكم الله الصحة والعافية.





فهرس المحتويات





المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبة أجمعين وبعد:

عزيزي طالب العلم/ عزيزتي طالبة العلم، إنه لمن دواعي سروري أن أضع بين يديك هذا الكتاب البسيط الذي يحوي بين طياته خلاصة تجارب الكثير من العلماء وخبراء التنمية البشرية كل في تخصصه بحسب مواضيع الكتاب. بالإضافة أنني أضفت إليه خلاصة تجاربي المتواضعة التي عشتها في فترات الدراسة لكل المراحل وخصوصا الوقت الحالي الذي أكمل فيه دراسة الماجستير الذي يعتبر تجربة فريدة لي حيث عايشت فيها ظروفا صعبة بسبب كثرة الأعمال والأشغال في نفس الوقت وعدم التفرغ للدراسة وحسب وهذا جعلني



أراجع حساباتي جيدا وعلمني الكثير عن أهمية طلب العلم والسعي له. كما أضفت له بعض التجارب التي اكتسبتها من خلال العمل لأكثر من ست سنوات في وزارة التربية والتعليم واحتكاكي بالكثير من الطلبة في المدارس والدورات التدريبية التي أقدمها في مجال التميز الدراسي حيث دونت خلالها العديد من الملاحظات التي يطرحها إليَّ العديد من الطلبة والطالبات وبحثت في العديد من المصادر حتى أطعم الكتاب بما يفيد الطلبة ويحثهم على الاستمرار في تحصيل العلم طول حياتهم ويساهم في تطوير مهاراتهم وقدراتهم الإبداعية؛ فأسال الله التوفيق في إيصال المادة لعقل المتلقي فإن وفقت فبفضل رب العالمين وإن قصرت فمني ومن الشيطان وتبقى وجهة نظري قاصرة فالكمال لله عز وجل.

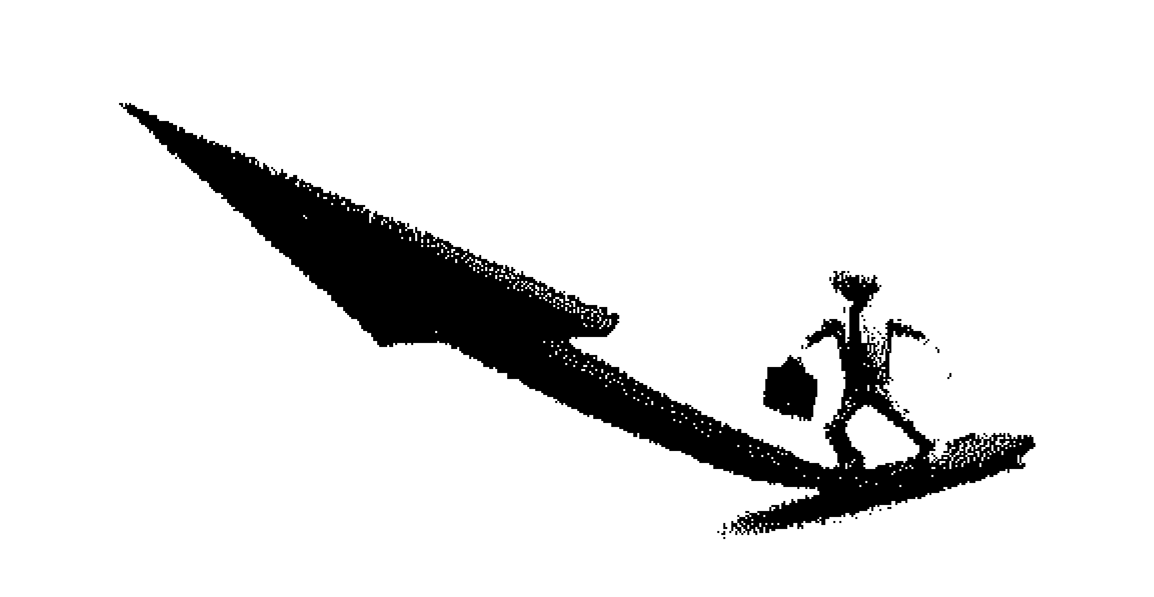
هذا الكتاب عبارة عن عدة خطوات تساعدك على الرقي بمستواك الدراسي لتتميز في حياتك. حيث بدأت في ذكر فضل العلم والعلماء وتأثير العلم على أهله



وعززته بآيات من القرآن الكريم وأحاديث من السنة المطهرة، وأقوال شعراء وحكماء على مر التاريخ، كما دعمته بقصص من واقعنا وقصص السلف الصالح حتى تشد من أزرك وتشمر عن عزيمتك حتى تكون في مصاف الناجحين، كما ذكرت فيه دور المؤثرين على العملية التعليمية كالمؤسسة، المعلم، الوالدين وطالب العلم وما أدوار كل منهم في تميز وتفوق الطالب.

ثم انتقلت بعدها إلى الخطوات العملية السبعة التي اعتبرتها من وجهة نظري الشخصية ومن خلال تجربتي الخاصة واحتكاكي بالبيئة التعليمية أنها سوف تفيد الطالب وتنمي قدراته وهي:

أولا: القدرات العقلية واستغلال الطاقة الدفينة في داخلنا: حيث تطرقت إلى دور العقل في التميز وكيف يساهم في غرس المفاهيم والقيم الايجابية وأيضا



التخلص من الإيحاءات السلبية وكيف نسخِّر العقل لخدمتنا؟!.

ثم انتقلت إلى الخطوة الثانية وفي هذه الخطوة سوف تتعرف على شخصيتك ونقاط قوتك وضعفك وكيف تستفيد من الفرص وتتجنب التحديات حتى يسهل عليك العيش بطريقة سعيدة ومريحة لأنك سوف تعرف نفسك واتجاهاتك وبعدها تعرف ما تحتاجه بالضبط.

بعدها انتقلت إلى الخطوة الثالثة وهي التخطيط وتحديد الأهداف ووضَّحت في هذه الخطوة كيفية التخطيط لأهداف حياتك بناءً على شخصيتك وقدراتك وما تحبه أنت وكيف تصوغ أهدافا قابلة للتحقيق؟!.

أما الخطوة الرابعة فكانت حول إدارة الأولويات والوقت وأهميته لطالب العلم، وأوضحت فيه كيف تحافظ على وقتك وتسيطر على حياتك بشكل أفضل؟!.

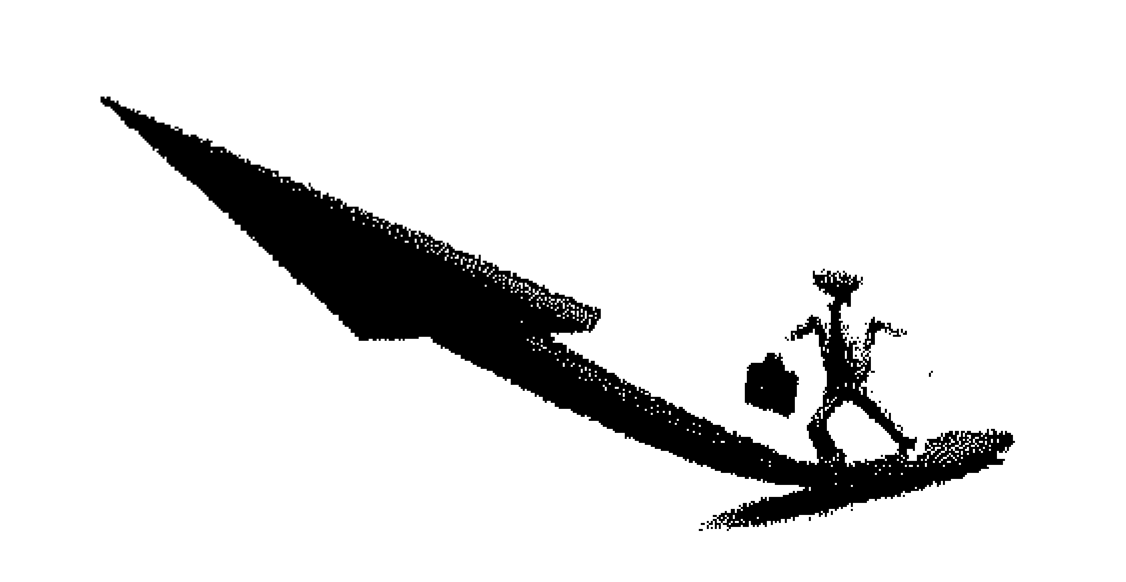


المذاكرة الفعالة كانت هي الخطوة الخامسة وهي الخلاصة في التفوق واستذكار المواد حيث ضمنت فيها العديد من الطرق تساعدك على الاستفادة من وقت المذاكرة واستيعاب اكبر قدر من المعلومات.

وفي الخطوة السادسة تحدثت عن التركيز: وهو أحد المواضيع المهمة للتميز بحكم كثرة انشغالاتنا في الحياة وكثر الأفكار المولدة في الدقيقة الواحدة فارتأيت بأن يكون أحد مواضيع التفوق، وأوضحت بعض الطرق التي تساعدك على التركيز في موضوع واحد كل مرة.

أما الخطوة السابعة والأخيرة فكانت الاهتمام بالصحة واحتوت على الجوانب المهمة التي يجب الاهتمام بها للحصول على لياقة وصحة عقلية وجسدية ممتازة.

وقد دعمت هذه الخطوات بالعديد من الأدلة والبراهين والقصص الواقعية حتى تعطي القارئ المزيد



من المتعة أثناء القراءة، وختاما أسـأل الله أن أكـون قـد وفقت في اختيار المواضيع التي بين يـديك وأتمنـى تكـون ذات فائدة وتـدفعك نحـو نجاحـات عظيمـة في حياتـك، يوفقك الله عزيزي القارئ.

المؤلف



فضل العلم

أبو عبيدة عن جابر بن زيد عن أبي هريرة قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " **من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة**"، رواه الربيع

لقد حث الإسلام على العلم وشجع عليه منذ البداية. فنزلت الكثير من الآيات تبين فضل العلم وترفع شأن المتعلمين **قوله تعالى** ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ سورة الزمر الآية ٩

وفي الحديث الشريف: أبو عبيدة عن جابر بن زيد قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (**تعلموا العلم فإن تعلمه** قربة إلى الله عز وجل، وتعليمه لمن لا يعلمه صدقة، وإن العلم لينزل بصاحبه في موضع الشرف والرفعة، والعلم زين لأهله في الدنيا والآخرة)). رواه الربيع



ويكفيك شرفا ومنزلة أن أول آية نزلت من القرآن تحث على العلم حيث نزل جبريل الأمين على المصطفى صلى الله عليه وسلم عندما كان يتعبد في غار حراء فقال له اقرأ فرد الرسول الكريم ما أنا بقارئ.

فقال له اقرا:

قال المصطفى: ما أنا بقارئ

قال له جبريل عليه السلام ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الْإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (٥)﴾ . صدق الله العظيم (سورة القلم)

وفي غزوة بدر طلب من الأسرى تعليم أطفال المسلمين القراءة والكتابة حتى يفكوا أسرهم. كلها أمور تحثك على العلم والتعلم. فعليك عزيزي الطالب بالاستزادة من المعرفة حتى تتميز عن غيرك وتزيد من مخزونك الثقافي ولا تكتفي بالمادة المطروحة فزيادة القراءة سوف تفيدك بما يلي:



- تسهل لك فهم المادة.
- تمدك بالكثير من الأمثلة.
- تعمل ملكة التفكير لديك.
- تعلمك المقارنة والتحليل بما لديك مسبقا من المعلومات
- ترسخ المعلومة أكثر.
- تطلعك على تجارب الآخرين لتستفيد منها.

ويعتبر العصر الحالي عصر الانفجار المعلوماتي حيث يصدر سنويا أكثر من مليون كتاب فلو سالت نفسك وأنت تزور أروقة معرض الكتاب:كم كتابا قرأت في حياتك؟

سؤال كثيرا ما أرقني وجعلني أشعر بالخجل من نفسي، ففي كل مرة ادخل مكتبة أشعر بضحالة علمي وأنني لم اقرأ شيئا بالمقارنة مع الكتب الموجودة وهذا ما دفعني



للقراءة أكثر وأكثر. فلو سألتك عزيزي الطالب: كيف حالك مع منهجك؟

هل أنت من الذين يقرؤونه ليلة الامتحان؟

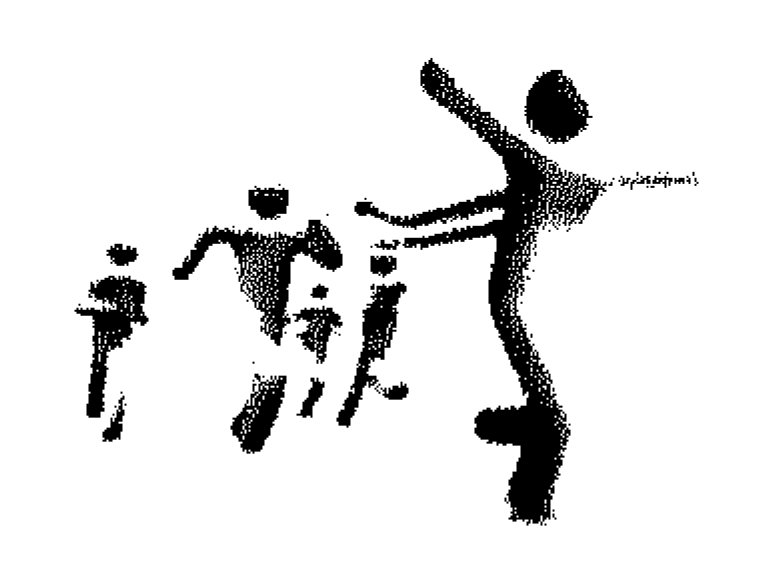
هل أنت ممن يكتفي بنسخ التقارير من الانترنت؟

هل أنت ممن يبحثون عن تقارير قديمة للطلبة الذين سبقوك وتغير الغلاف الأمامي للمقدمة؟

هل أنت ممن لا يعلمون أن هنالك مكتبة بالمدرسة أو الجامعة؟

هل أنت ممن لم يزوروا معرض الكتاب في حياتهم قط؟

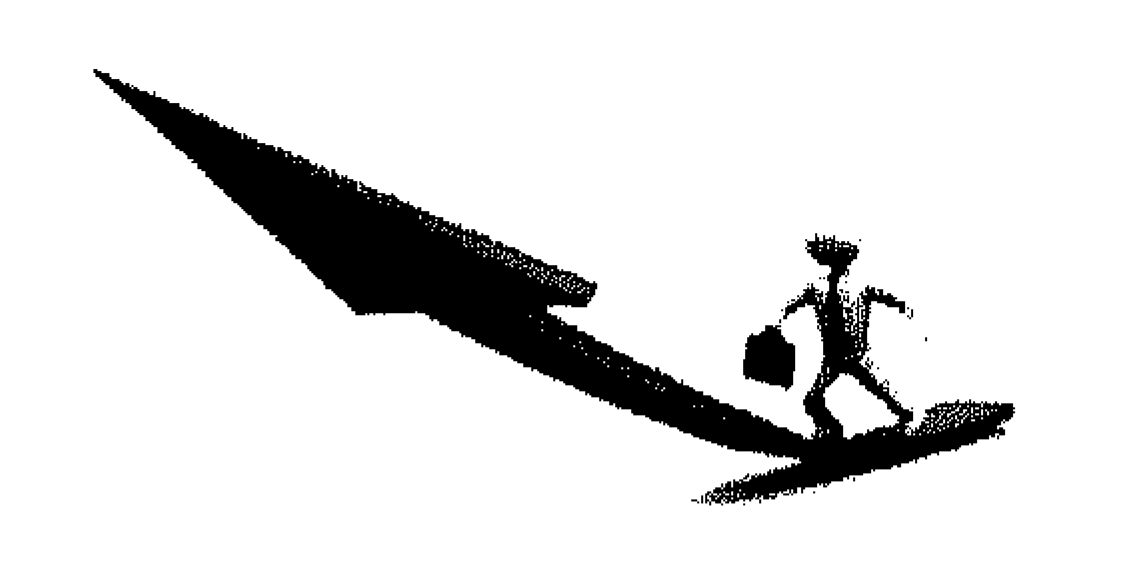
إذا كانت إجابتك بنعم فعليك بالانتباه لحالك، فانك متأخر بالكثير من الخطوات عن الآخرين. فالقراءة هي أساس العلم، فنحن في المدارس نقرا الكتب وفي الجامعة ندرس الكتب ومن يريد الاستزادة يقرأ الكتاب ومن يريد يطور نفسه فيقرأ الكتب أو يحضر دورة معينة والتي أساسا



من مجموعة المعارف من الكتب أيضا سواء كانت مطبوعة أو الكترونية.

إذا لا مفر لك مـن الكتـب وعليـك أن تعـترف بهـذا وتقر به وتعيش حياتك به فهي سبيلك للرقي التعلم.

فعليك أن تبحث عن المعلومـة الـتي سـوف تـساعدك على التميز والتفوق في دراستك وتزيد من ثقتك بنفسك. فالأمور في الوقت الحالي أصبحت أسهل بكـثير عـن ذي قبل، حيث بالإمكان الاستزادة من المكتبات العامة, مكتبة الجامعة، الانترنت، معارض الكتاب، المنتديات التخصصية والمواقع المتخصصة لبيع الكتب كموقع الأمازون. وعليك التنويع في المعرفة فبإمكان الاستفادة مـن المـواد الـصوتية والفيديو، الأبحاث والتقارير؛ فكلها سوف تساعدك علـى الرقي بفكرك وزيادة رصيدك المعرفي وتسهل عليك القيـام بالواجبات وإنهاء التقارير والبحوث والحصول على أعلى الدرجات.



إن الإنسان مطالب بالتعلم ما دام حيا ففي كل مرحلة يحتاج كل شخص منا إلى معارف ومهارات معينة تعينه في مسيرة حياته. فكيف إذا كان الشخص في بداية حياته ولا يزال غضا لم يختبر الحياة ومواقفها. فحريا بنا أن نقبل على العلم وننهل من شتى المعارف مهما تقدم بنا العمر ووصلنا إلى أعلى المراتب. يروى عن الشيخ حبيب بن سالم الامبوسعيدي أنه طلب العلم في كبره بعد أن سأم نفسه وعزم على الانتحار فأشارت إليه أمته بأن يشغل نفسه بطلب العلم فعكف على ذلك سبع سنين حتى وصلت اليه رئاسة العلماء في عصر الإمام بلعرب بن حمير.

وأذكر عندما كنت في فترة دراسة في فرنسا كانت معي في نفس القاعة امرأة إسبانية أحسبها تتجاوز السبعين من العمر وكانت تمشي بعصا، ففي أحد المرات سألتها عن سبب تعنيها لدراسة اللغة الفرنسيه تاركة



بلادها وهي في هذا العمر. فقالت لي أنها تحب أن تقضي وقتها بشي نافع ومفيد وأيضا حتى تساعد أحفادها على تعلم اللغة الفرنسية. وهنالك الكثير والكثير من القصص حول علمائنا الأفاضل وهمتهم لطلب العلم نجدها بين دفات الكتب.

نعم لقد تاقت همتنا إلى طلب العلم وأن نستلهم من علمائنا السلف، فقد كانوا قدوة للعالم، وأمدوا العالم بالكثير من العلوم كابن الهيثم الذي تفوق في علوم عدة كالبصريات، الفلك والميكانيكا، وأبو بكر الرازي الذي برع في الطب وابن حيان في الكيمياء والخليل بن أحمد الفراهيدي في علم العروض. فعلينا أن نحيي العلم في نفوسنا وعقولنا ونغرسه في أبنائنا من الصغر وأن نجعل الكتاب أفضل صديق لهم وهذا لن يتأتى إلا إذا استشعرنا قيمته واستمتعنا بقراءته وخير صديق هو كتاب الله القران الكريم، المنهاج القويم لكل عصر وزمان وعلينا أن ننهل



من العلوم الأخرى التي تعيننا أن نتقدم كأمة ونعود إلى سالف عصرنا، ومجدنا وقوتنا. وحتى يحدث هذا علينا أن نغير نظرتنا عن العلم بأنه وسيلة للحصول على الشهادة ثم العمل وعلينا أن نحب قراءة الكتب والاستمتاع بها والاستمتاع بكل معلومة جديدة قد تضيف إلينا معنى جديدا لحياتنا.

أعجبني مرة موقف وأثر بي كثيرا حول اثر الحب في طلب العلم وتسهيله للطالب مهما كانت صعوبة المواد، حيث كنت أتناقش مع ابن عمي الذي يدرس هندسة النفط والغاز في جامعة السلطان قابوس فكان يحدثني عن ما يدرسونه وعن طريقة تشكل النفط والطبقات وما إلى ذلك وجعلني متشوقا أكثر لمعرفة المزيد فقلت له جميل أن تشرح مواد الهندسة بهذه الطريقة الممتعة والسلسة فهذا سوف يدفعك للتفوق من خلال الحب والمتعة التي تشعر بها اتجاه هذه المواد فتبسم وقال لي أن التعامل مع



العلم بهذه الطريقة يشجعه على قراءة المزيد وسهولة الفهم. وأخبرني أنه ذات مرة جاءه أحد الخريجين من الدبلوم العام ليستشيره عن التخصص فجلست اشرح له بنفس الطريقة ومتعة دراسة التخصص فجلس ينظر إلي باستغراب وقال لي أنك الوحيد الذي أقنعني فالكثير من الطلبه لم يشجعني وجلس يتذمر من صعوبة المنهج ولكنك أقنعتني بدخول التخصص. فلو نظرنا بتمعن لوجدنا أن الطلبه كانوا يدرسون نفس التخصص إلا أن النظرة الذاتية للموضوع وكيفية التعامل مع الموقف هو ما يميز شخص عن آخر. فهو ما يجعل البعض يعيش في قلق دائم وعدم الرغبة في التعلم أو ما يجعل الطالب يستسيغ العلم ويتفوق فيه.

فشجع نفسك على التميز من خلال الحب والمتعة لما تدرسه. فعش قصة حب مع العلم حتى نهاية حياتك وساهم في رقي أمتك.



قال الشاعر:

ومن لم يذق مر التعلم ساعة
تجرع ذل الجهل طول حياته
ومن فاته التعليم وقت شبابه
فكبر عليه أربعا لوفاته

وتحتاج عملية أحياء العلم في نفوسنا ونفوس أبنائنا العديد من الأدوار والمهام من كل العناصر الموجودة في المجتمع والتي تمس طالب العلم بشكل مباشر وسوف اسردها ألخصها في التالي:

دور المؤسسة أو المدرسة:

- توفير بيئة دراسية مميزة تساعد الطلبة على التميز، تحوي كل الإمكانات اللازمة للعملية التعليمية.



- تضع البرامج والأنشطة التي تسهم في رقي مستوى الطلبة.
- تكريم المتميزين والمتفوقين وتشجيع الطلبة المتأخرين على السير على خطاهم.
- التواصل مع أولياء الطلبة المتفوقين لشكرهم على اهتمامهم بأبنائهم ورعايتهم ودفعهم لهم فهذا من شئنه أن يشعر الوالدين بالفخر والاعتزاز ويعزز من دور المدرسة. وليس فقط الاتصال حين وقوع المشاكل من أبنائهم أو أثناء حفل نهاية العام أو اجتماع مجالس الآباء ولكن التواصل وقت الدراسة له اثر في نفس ولي الأمر والطالب معا.
- ضع صندوقا لمقترحات الطلاب وأرائهم حول المدرسة فهذا من شأنه أن يمدك بأفكار وآراء قد لا يتجرأ الطالب لقولها وربما قد تظهر لك ملاحظات غير ظاهرة إذا ما تكرر لأكثر من مرة من الطلبة وقم بالإعلان عن الصندوق للطلبة وان لهم حرية التعبير



عـن رأيهـم في شـتى المواضـيع بمـا لا يخـدش الحيـاء والذوق ويقلل الاحترام.

دور المعلم:

- خصص وقتا من جدولك الأسبوعي لمناقشة الطـلاب عن أهم السلوكيات التي يجب اتباعهـا وناقـشهم عـن الكيفية التي يجب أن يتبعوها للتفوق والتميـز وتطـوير أنفسهم، فهذا الوقت لا يعتبر ضياعا من وقت الحـصة أو المحاضرة بل قـد يفـتح مـدارك الطـلاب ويكـسبهم مهارات كثيرة وتعزز ثقتهم بأنفسهم وتدفعهم للسؤال عن ما يدور في أذهـانهم والـتي قـد لا يـسنح الوقـت لذكرها في أوقات الدرس.
- عليك عزيزي المعلم أن تمتلئ بالطاقة والحيوية والروح الايجابية وأنت تقابل طلابك ولا تـذمر أمـامهم مهمـا كان وضعك ولا تنقل همومك في المنزل إلى العمل.
- كن القدوة لطلابك في العلم والتعامل والأخلاق.



- استخدم وسائل تدريس مختلفة مراعاة للأنماط المختلفة الموجودة داخل القاعة.
- شجع الطلبة على المشاركة بطرح أفكارهم.
- امنح الجميع الفرصة للمشاركة ولا تركز على فئة معينة.
- حفز الذين يشاركون معك في كل حصة ولو بهدية رمزية.

دور الوالدين في تشجيع الأبناء:

- احرص على تنشئة أبنائك تنشئة أخلاقية ودينية لسد الفراغ الداخلي وغرس القيم الحميدة، فالأفضل تعلمها منك حتى لا يشبع فضولهم بسلوكيات سيئة وخطرة من الآخرين.
- ناقش أطفالك حول المدرسة وانطباعهم عنها وهل هنالك عوائق تعيقهم عن العلم وهل يحبون المدرسة أو لا وما الأسباب وراء ذلك

- ساعد أطفالك الصغار على أداء واجباتهم وذلك من خلال الاقتراحات ومدهم بالتساؤلات وليس الكتابة عنهم وحل الواجبات كما يفعل البعض للأسف.
- عليك أيضا أن تروي لهم قصص الناجحين والمتفوقين لإيقاد الهمم وتحبيبهم للعلم والتعلم الذاتي
- اغرس فيهم الروح الايجابية باستخدام الألفاظ الحسنة والمشجعة التي تسمو بفكرهم وإبداعاتهم مثل:أنت ذكي، أنت خلوق ومهذب، أنت عبقري.
- دع لابنك حرية اختيار ما يرغب به فميولك تختلف عنه فقد ينصاع لأمرك ولكن قد يقع الابن تحت الضغط وقد يؤدي إلى رسوبه بسبب عدم وجود الرغبة والحب وحتى يتسنى لك ذلك عليك بتعويده على اتخاذ القرار منذ الصغر حتى ينشا قوي الشخصية ويعرف ما يريد ولا مانع من أن تقدم له اقتراحاتك ورؤيتك للموضوع ولكن لا تجبره على تخصص معين أو مواد محددة



- يجب على الوالدين الحرص على التواصل مع أبناءهم عن أحوال مدرستهم والجلوس معهم لمناقشتهم ولا يكفي أن تقول اذهب للمذاكرة ولا تسال عن وضعهم بالمدرسة والذي يدرسونه وما فائدة ذلك فهذا كفيل بجعلهم يهتمون أكثر وأكثر ويحرصوا على استرجاع دروسهم. ويفضل أن تخصص معهم وقتا أسبوعيا تقضون فيه جلسة نقاشية حول العلم حتى يعزز انتماء الطالب للبيت وتواجده ومعرفة مكان تواجدهم لمعرفة سلوكياتهم واتجاهاتهم وخصوصا في الوقت الحالي مع كثرة المشاغل والملهيات التي لا تزيد الطالب سوى تشتتا أكثر. واسمح لأبنائك بزيارة أصدقائهم لهم، حتى تتعرف عليهم عن كثب وتعرف طباعهم وسلوكياتهم.
- شارك أبناءك المرح واللعب حتى تقوي علاقتك معهم



دور طالب العلم:

- احترام العلم والعلماء، والالتزام بالأخلاق الحميدة مع المعلم كما قال الشاعر:
-

قم للمعلم ووفه التبجيلا
كاد المعلم أن يكون رسولا

- كن ايجابيا ولا تبحث لنفسك عن أعذار للفشل بل عالج نقاط ضعفك واعلم أن كثرة تردد الملاحظات منبه ومؤشر لك للتغير فلا يوجد دخان بدون نار. ولا تبحث عن الأسباب والأعذار الخارجية حتى تجعلها شماعة لفشلك.

اذكر هنا بعض الطلبة عندما كنت في المدرسة فلاحظت عليهم كثرة التغيب وعدم الاهتمام وأحيانا كثيرة أجدهم في الأسواق المجاورة بكثرة وعندما سألتهم عن الذي حدث وانه ليس في العادة اتباع هذا السلوك؟ قال



لي احدهم أن المعلم قد تم نقله وانـه لا يحـب أسـلوب المعلم الجديد. فقلت له هذا ليس عذرا فالبشر مختلفـون ولكل أسلوبه وطريقته وعليك أن تتـأقلم مـع الوضـع لأنك أنت من سوف تتأثر من هذا التـصرف ولا احـد غيرك وأن الوقت أمامك طويل للتأقلم عليـه وتحـسين مستواك والتميز.

- زيـادة المعرفـة مـن خـلال الأنـشطة المدرسـية فهـي تساعدك على زيادة الثقـة. الـتفكير المنطقـي مهـارة التواصل وعمل العلاقات مع الآخرين. ولكن يجب



الموازنة بينها وبين الحصص الدراسية. مهارة الإلقاء. الاحتكاك مع الآخرين والاستفادة من أفكارهم. طريقة الموازنة والموافقة بين الدراسة والأنشطة للتميز والاستفادة من الأنشطة

- التعلم من الزيارات الميدانية. فهي تتيح لك التعرف عن قرب على الآثار والمنشئات وطريقة عملها واكتساب التاريخ وتنقلك لبعد آخر حيث ترى الحقيقة بان ما تم إنما حصل بفضل العلم. فاستغل أنشطة المدارس والكليات للزيارات وأيضا الرحلات الشخصية للتعرف على المعالم المختلفة.
- اصبر على العلم وثابر في تحصيله. أبو عبيدة عن جابر بن زيد قال : بلغني عن رسول الله صلى الله عليه وسلم (رسم المداد في ثوب أحدكم اذا كان يكتب علما كالدم في سبيل الله، ولا يزال ينال به الأجر مادام ذلك المداد في ثوبه).رواه الربيع



ويقال الإمام الشافعي:

أخـــي لـــن تنـــال العلـــم إلا بـــستة

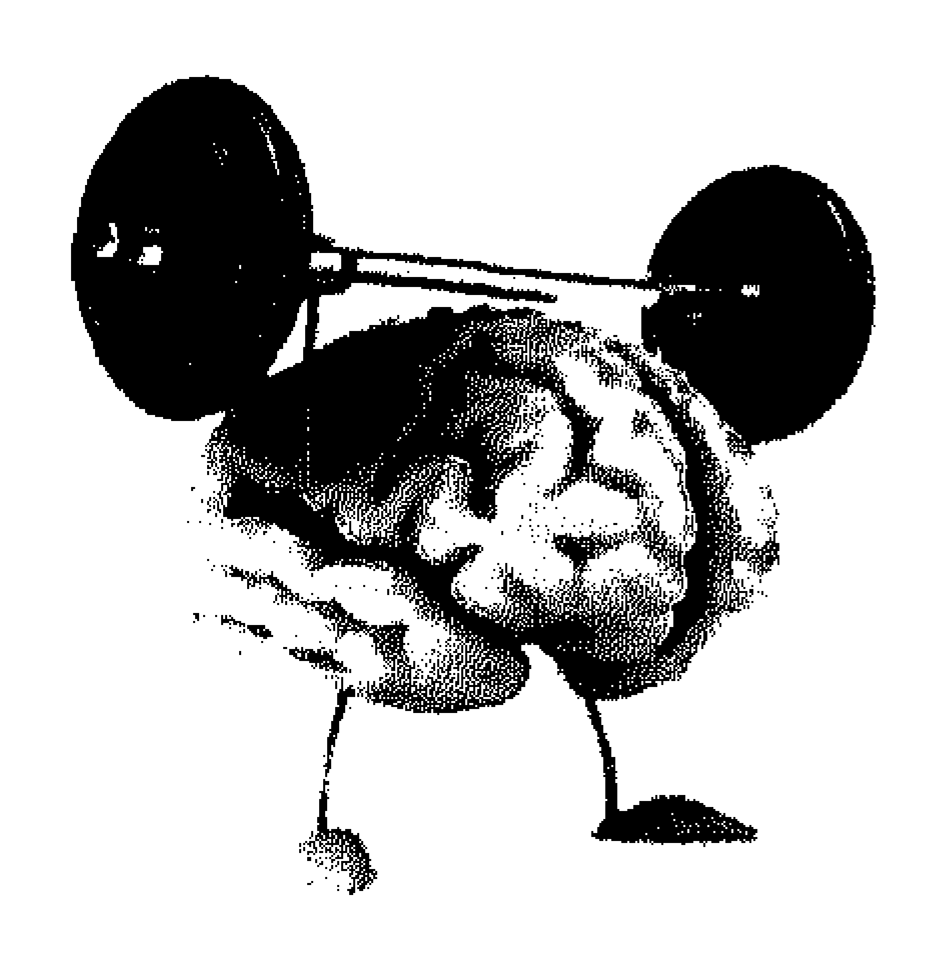
سأنبئك عن تفصيلها ببيان

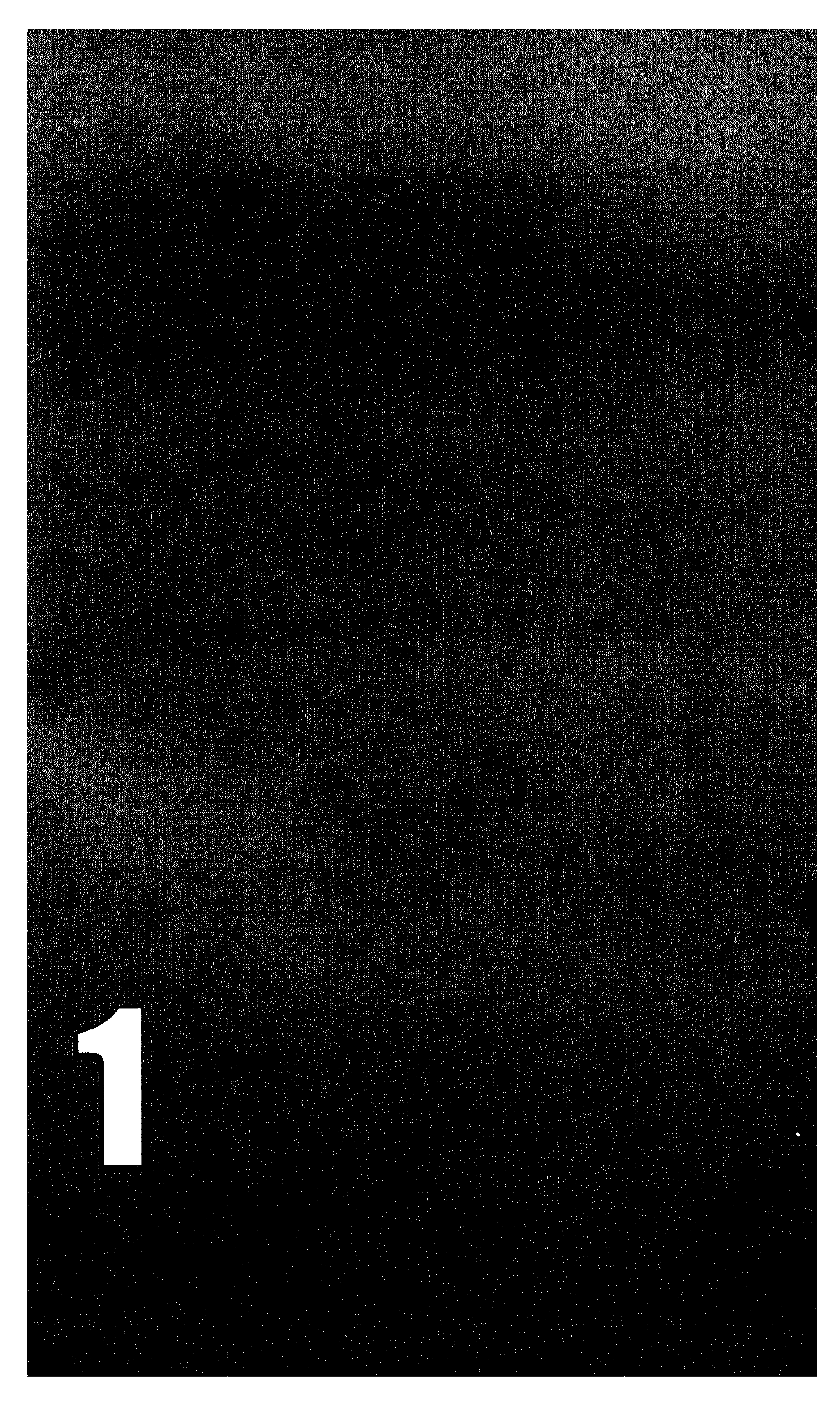
ذكـــاء وحـــرص واجتهـــاد وبلغـــة

وصـــحبة أســـتاذ وطـــول زمـــان

الخطوة الأولى

استغل الطاقة الكامنة بداخلك




1

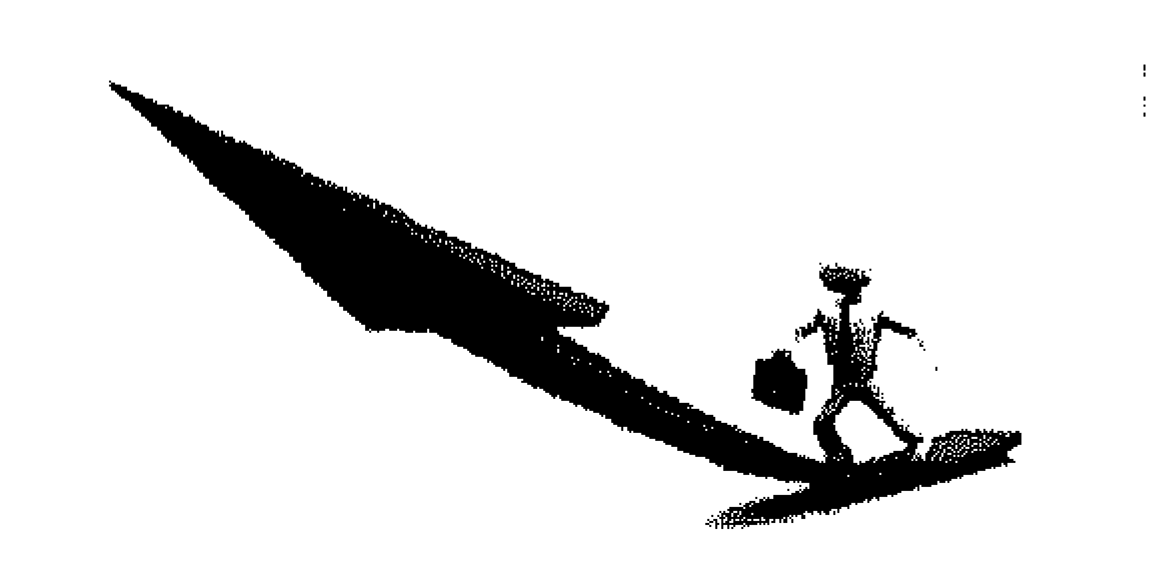


استغل طاقاتك الدفينة...

لقد وهب الله تعالى البشر قدرات عجيبة وهائلة وكرمه عن سائر المخلوقات بالعقل. وذكر العقل في كثير من الآيات القرآنية في قوله تعالى ﴿كذلك يبين الله لكم آياته لعلكم تعقلون﴾ البقرة/ ٢٤٢

فالعقل هذه القدرة العجيبة هو أساس العلم وأساس كل تطور وصل إليه بني البشر، وأساس كل اختراع. ولكن للأسف البعض أهمل هذه القدرة واستسلم للفشل والركود ورضي بالقليل في هذه الحياة.

بداية دعنا نفرق بين مصطلحين يخلط بينهما كثير من الناس وهما العقل والدماغ:



(العقل ثلثه فطنه وثلثاه تغافل) معاوية بن ابي سفيان

(العقل هو الإصابة بالظن ومعرفة ما يكون بما قد كان) عمرو بن العاص رضي الله عنه

(العاقل ليس من عرف الخير من الشر، بل العاقل هو من عرف خير الشرين) عمر بن الخطاب رضي الله عنه

العقل هو شي معنوي ويعود على ما نعمله ونفكر فيه ونتعلمه.

أما الدماغ فهو الشيء المحسوس الموجود في رؤوسنا.

وتم تقسيم العقل إلى عدة تقسيمات، منها الواعي والباطن واللاوعي وغيرها. وأيضا تقسيم العقل الي فصين ايمن وأيسر فالأيمن مسئول عن الإبداع، التخيل، الإدراك المكاني، الألوان والصور والخيال أما الأيسر فهو مسؤول عن:المنطق، التحليل، التنظيم، التسلسل، الأعداد والقوائم. كما أتى العالم هوارد جاردنر بنظرية الذكاءات المتعددة. يقول صاحب النظرية: أن الذكاء ينقسم إلى سبعة أجزاء وليس فقط التفوق الدراسي والمنطقي التحليلي وقال بان



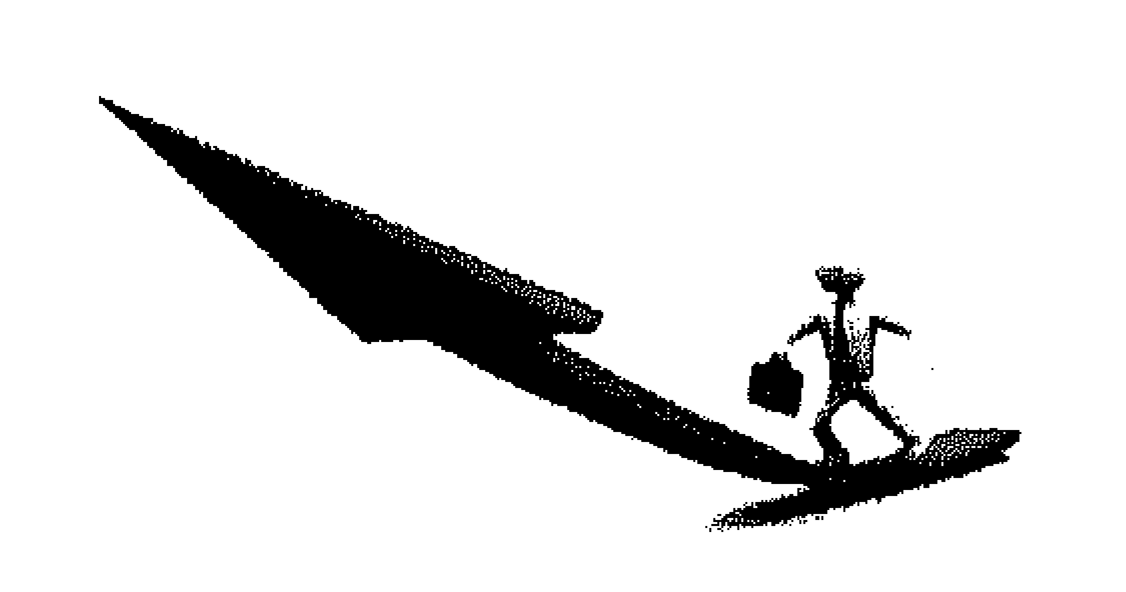
الذكاء هو مجموعة من القـدرات المـستقلة الواحـدة عـن الأخرى التي يمتلكها الأشخاص في مجالات كـثيرة والـتي تنبع من خصائص الإنـسان وقدراتـه الداخليـة. وحـدد سبعة أنواع من الذكاءات:

أولا: الـذكـاء اللـغـوي

هو القدرة على تركيـب الجمـل وتنـسيقها لتكـوين عبارات جميلة وذلك ما نراه غالبا عند الكتاب والأدبـاء والشعراء. فنجد لديهم قدرة وبراعـة عجيبـة في تنظـيم أفكارهـم وسردها حتى يخرجـوا مؤلفـات تمتـع وتثـري القارئ.

ثانيا:الـذكـاء المـنـطـقـي الريـاضـي

يسميه البعض الذكاء العلمي وهو النموذج الأصلي للذكاء الخام، حيـث يتميـز صـاحب هـذا الـذكاء علـى القـدرة علـى التحليـل والتعامـل مـع المـشاكل المعقـدة والتحليل الرياضي السريع للمـسائل الرياضـية والقيـام



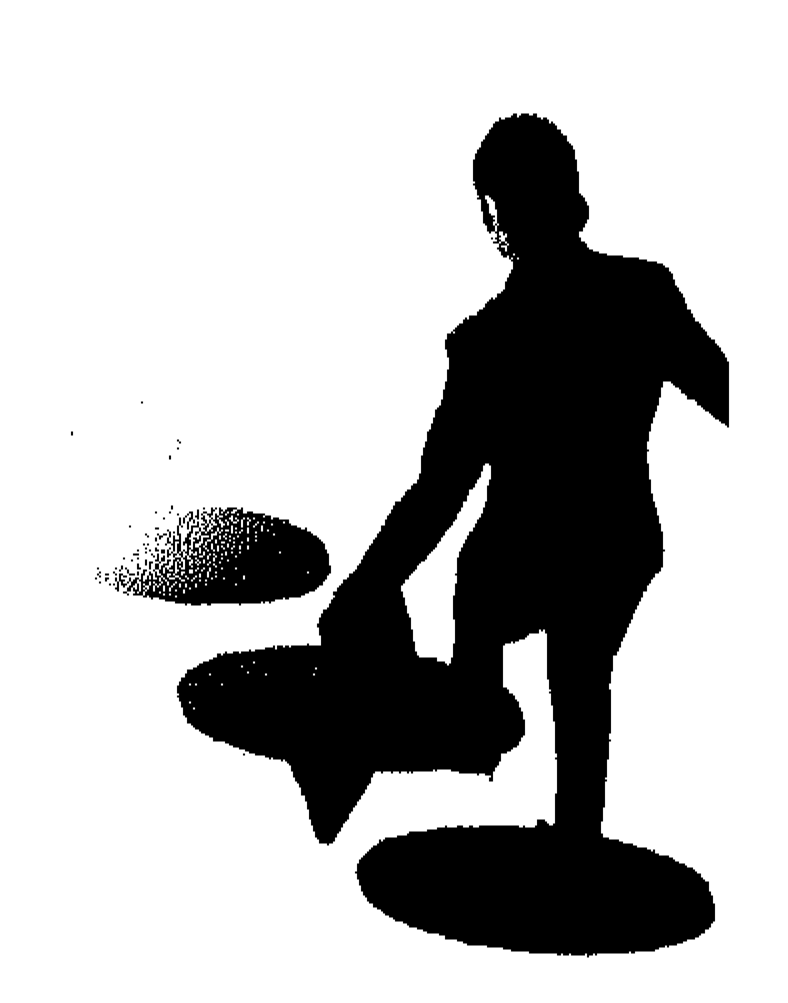
بحلها وتفكيكها سريعا داخل الدماغ قبل النطق بها.

ثالثا:الذكاء المكاني

هو قدرة الشخص على التأقلم على المكان وذلك بإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات المكانية كالإبحار والتوجيه وتصور الشيء من زوايا مختلفة.

رابعا:الذكاء الجسدي الحركي

هو الذكاء النابع من استخدام الجسد بمهارة وإتقان سواء في الأنشطة الرياضية كالألعاب أو المهارات التي تتطلب استخدام أعضاء الجسم كالرقص أو استخدام الحواس في ابتكار أو اختراع معين. حيث تتناسق أعضاء الجسم وتعمل كمنظومة واحد وتتحرك تبعا للموقف بكل رشاقة وتناسق.



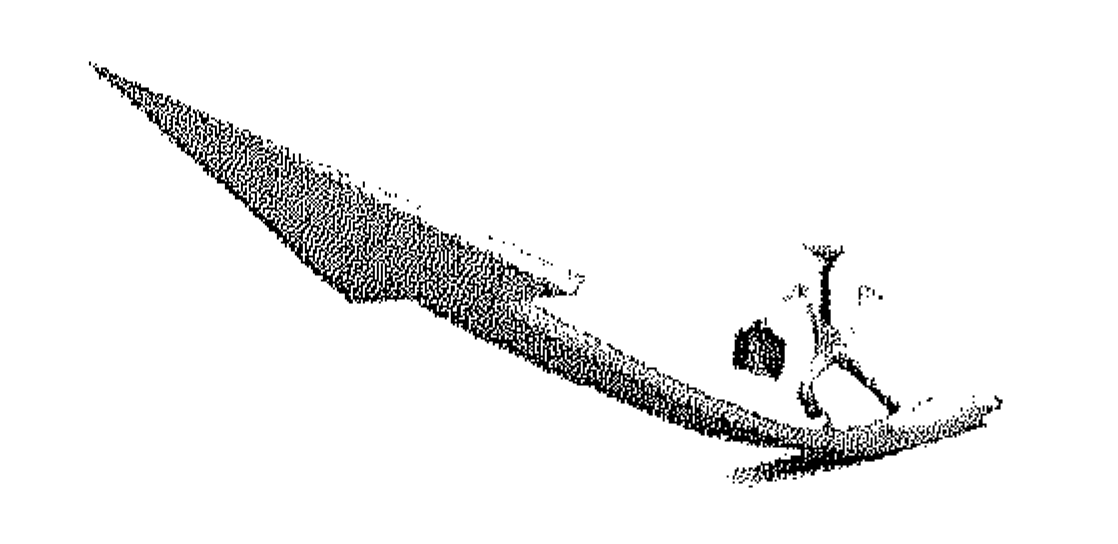


خامسا:الذكاء الإيقاعي الموسيقي

يقصد بها قدرة الفرد على الإبداع في المجال الموسيقي، حيث وجد أن لدى البعض مهارة وقدرة عجيبة على التعامل مع الآلات الموسيقية رغم وجود صعوبات أخرى مثل اللغة أو حتى التوحديين حيث فسر الكاتب ذلك بأن لدى البعض هذه القدرة التي تنبع من داخلهم حيث تنبع من أجزاء معينة من الفص الأيمن للمخ تلعب دورا في إنتاج وإدراك الموسيقى حتى قبل أن يتمرسوا بشكل كبير مع الموسيقى لذلك اعتبره نوع من الذكاء.

سادسا:الذكاء الاجتماعي:

يعبر الذكاء الاجتماعي عن قدرة الشخص على التأقلم والتالف والانسجام مع الآخرين والقدرة على ملاحظة الفروق بين الاخريين من حيث التناقض، المزاج،



النوايا ويسمح للفرد بقراءة أفكار الآخرين. ويظهر هذا الذكاء لدى القادة، الباعة، المعالجين النفسيين والوالدين.

سابعا: الذكاء الروحي أو الشخصي (الذاتي):

هو قدرة الشخص على معرفة سماته الداخلية والوصول إلى المشاعر الخاصة، القدرة على الوصول الوجدانية وفهم النفس وتوجيه السلوك الشخصي.

> **يقول ديكارت: (لا يكفي أن يكون لك عقل ممتاز ولكن الاهم ان تستعمله استعمالا جيدا)**

وما يهمنا في هذا الطرح هو هذا التقسيم: الوعي واللاوعي. فالعقل الواعي هو المسئول عن التفكير، المنطق، التحليل والحسابات وأما اللاوعي فمسئول عن اغلب العمليات الحيوية في الجسم كدقات القلب وتحرك العضلات اللاإرادية وعمليات الهضم والتنفس. وللعقل الباطن القدرة على استيعاب ٢ مليون حزمة معلوماتية



في الثانية وذلك من خلال جميع المدخلات عن طريق الحواس الخمس (السمع، البصر، الشم، الذوق، اللمس) فهو قادر على تحليل جميع المعلومات الداخله اليه في نفس الوقت. ولكن الشيء المؤسف أن الدراسات أثبتت أن اغلبنا لا يستخدم إلا اقل من ١٠٪ وحتى أن بعض الدراسات تقول تصل إلى اقل من ٣٪، وهذا شيء يدعو لمراجعة أنفسنا بشكل جدي حتى نستغل هذه القدرة بشكل أفضل.

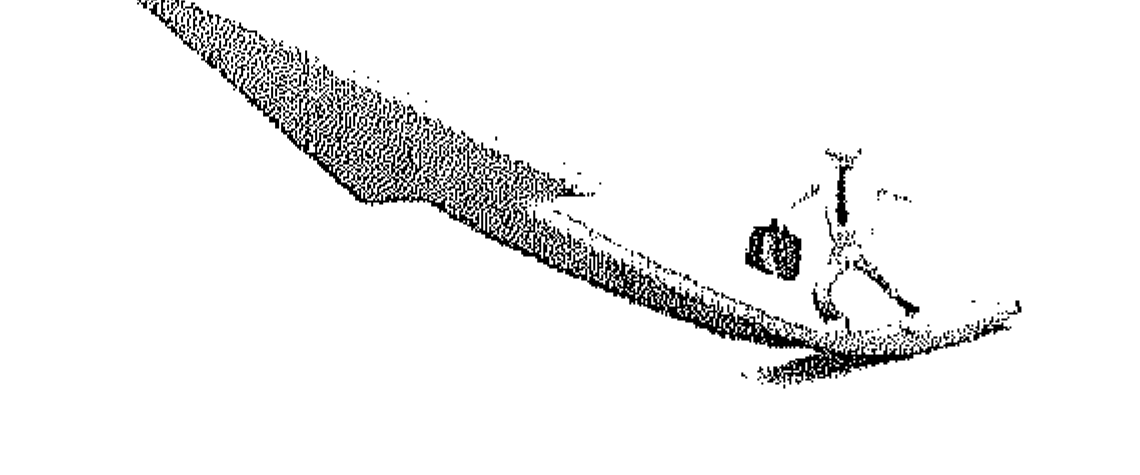
ويلعب العقل دورا كبيرا في تفوق البعض وتأخر البعض الآخر وركودهم للفشل والخمول من استغلال هذه القدرات العجيبة للعقل فنجد البعض أعطي قدرات كبيرة وأهملها حتى خمدت وذلك بالإهمال والكسل وكثرة الايحاءات التي يرسلها لنفسه وتأثره سلبا بالآخرين من حوله. والبعض الآخر ذو قدرات متوسطة ولكن طورها مع التمرين. وحتى أوضح لك المسألة أكثر دعني أشبه العقل اللاواعي بالمزرعة فكل ما تغرسه فيه ينعكس

على حياتك وجسمك سواء بالإيجاب أو بالسلب. فلو زرعت على سبيل المثال البرتقال فسوف تحصد البرتقال ولو زرعت القمح فسوف تحصد القمح ولو ملأته بالأشواك والنباتات السيئة فسوف تحصده أيضا

فهذا من قوانين العقل وبالإمكان أن نعتبره من الثوابت، ولو اردت أن تتأكد اجلس مع نفسك وراجع أفكارك سجل ما تقوله لنفسك يوميا في ورقة أو الأفكار التي تدور في نفسك طوال اليوم هل هي ايجابية أو سلبية؟هل هي مشجعة ومحفزة أو قاتلة للطموح؟ هل تثق بقدراتك أو تقارن نفسك بغيرك ثم ترضخ لواقعك؟قم بعمل ذلك وانظر إلى النتيجة التي تحصل عليها. جاءني في إحدى دوراتي عن التميز الدراسي احد الطلبة يريد مساعدتي في مسألة حول التفوق وقال لي أنني دائما احصل على المركز الثاني في صفي وعدم استطاعته بالحصول على المركز الأول فهنالك دائما طالب أعلى منه في المستوى. فقلت له هل بإمكانك أن

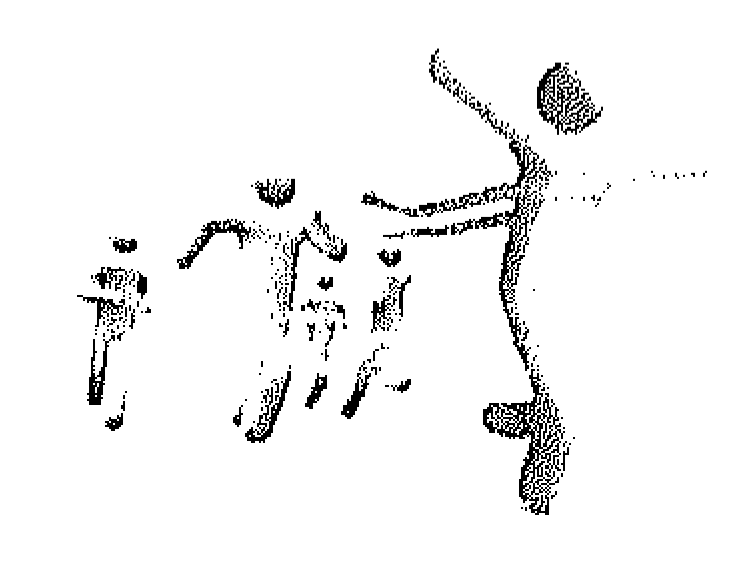


تكون الأول قال لا فذلك الطالب متفوق جدا فقلت له هذه بداية العقدة. فعندما تعتقد بأنك سوف تكون الأول فسوف تسعى لذلك وسوف تبذل جهدا لذلك وتجد طرقا للتفوق عليه، ورغم أن هذا ليس مقياسا. وعليك أن تبذل جهدا شخصيا بغض النظر عن الطالب الآخر، فذلك سوف ينشطك ويريح بالك أكثر للتركيز في الدراسة وليس الطالب الآخر. والبعض الآخر مستسلم لنفسه رضي بالضعف والرضوخ للفشل واستسلم له كذلك الطالب الذي جاءني يريد مني أن ادخله مع المجموعة القادمة في الاختبارات العملية في نهاية الفصل الأول عندما كنت اعمل في مختبرات في إحدى المدارس الحكومية لأنه يريد أن يذهب مع احد أقرباءه في سيارته. فقلت له أننا نتبع نظاما معينا وانه سوف يدخل عندما يحين دوره. فقال لي أستاذ أدخلني فأنا لن أتأخر وسوف اكتب اسمي فقط وما اعرفه واخرج في دقائق معدودة. فأخذته على



جنب وبدأت أنصحه بان هذه سنته الأخـيرة فـلا يجـب أن يضيع أي درجه فهي سنة تحدد مـصيرك وخـصوصا أنت ومن معك من الطلبة، فانتم تأتون يوميا من منطقة بعيده ووعرة وتتحملـون الـصعاب والجهـد في القـدوم منذ انشقاق خيوط الفجر والعودة آخر النهار والشمس على وشك الغروب فلا يجب أن تضيعوا كل هذا الجهد طول هذه السنوات. وهو منـصت إلـي حتـى انتهيـت. فتكلم ويا ليته ما نطـق بتلـك الكلمـات. قـال لـي: يـا أستاذي لا تتعب نفسك فحتى لو بقيت هنا وحتـى لـو درست لن أتعدى نسبة ٦٠ ٪ فانا اعرف نفسي واعرف مستواي وقدراتي. واشكر لـك اهتمامـك ونـصيحتك وأتمنى أن تدخلني لاختبر الآن. فحاولت إقناعه ولكـن لا حياة لمن تنادي.

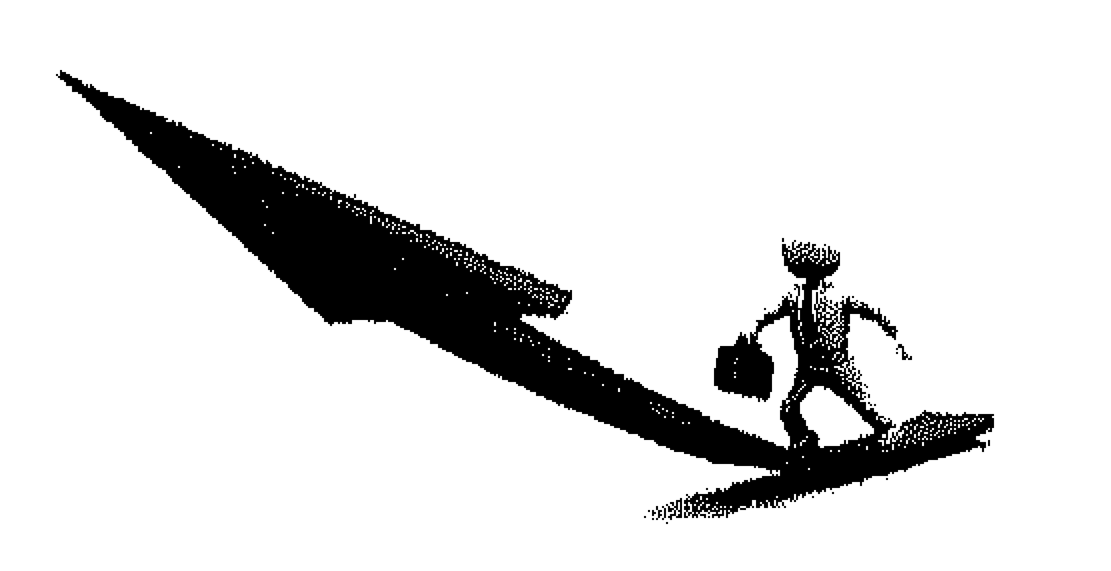
الأمثلة كثيرة التي تصادفنا بشكل متكـرر في حياتنـا فتأثير القناعات على الشخص يحد من قدراته. ومهمـا كانت قدرات الشخص فبإمكانه تطويرها والرقـي بهـا



إذا بذل المزيد من الجهد في ذلك. يقول توماس اديسون مكتشف المصباح الكهربائي: أن العبقرية ٩٩٪ جهد ١٪ الهام. فبذل الجهد مطلوب لتحقيق ما تريده وكما قال الشاعر:

وما نيل المطالب بالتمني
ولكن تؤخذ الدنيا غلابا
وما استعصى على قوم منال
اذا الأقدام كان لهم ركابا

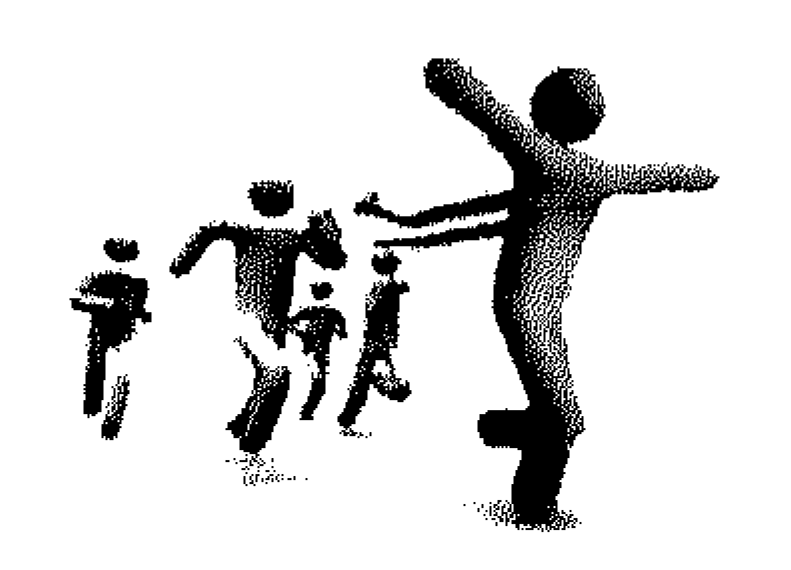
فعلينا عزيزي الطالب أن نستغل العقل استغلالا أمثل لمساعدتنا على النجاح والتميز. علينا أن ندربه ونستغل ملكة التفكير فهي من المهارات المهمة التي تساعد في تطوير قدرات العقل.



> قال ملك ياباني معبرا من قدرات العقل (معظم دول العالم تعيش على ثروات تحت أقدامها وتنضب بمرور الزمن، أما نحن فنعيش على ثروة فوق أرجلنا فتزداد وتعطي بقدر ما نأخذ منها)

مفهوم التفكير:

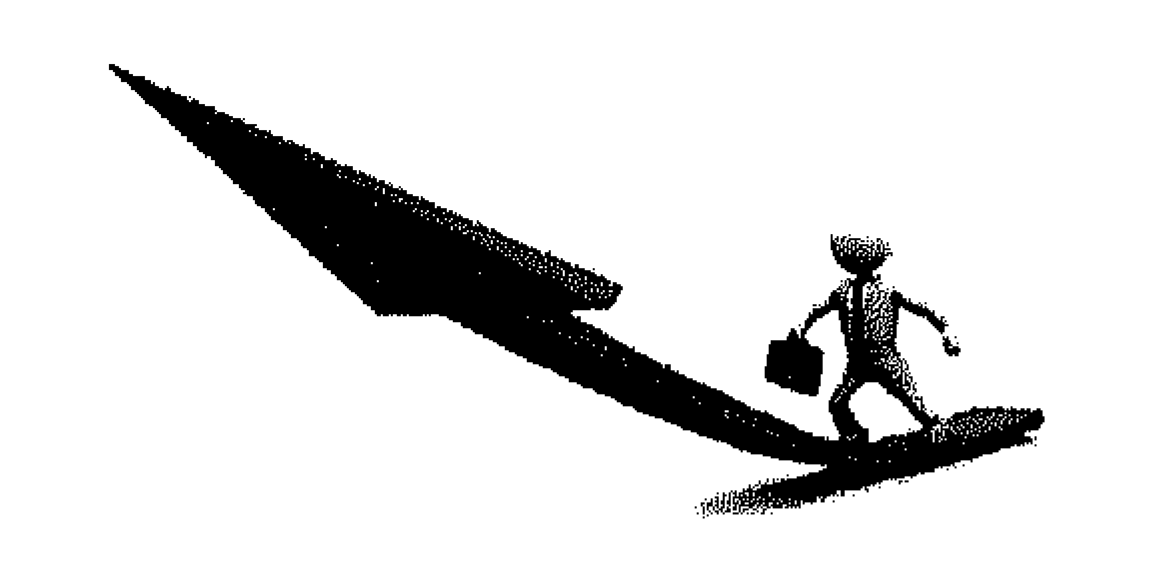
هو سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله من الحواس الخمس.



أهمية معرفة التفكير:

- يساعد على رفع مستوى كفاءة الطالب وذلك بالبحث عن حلول إبداعية.
- يساعد على تقوية ذاكرة الطالب وذلك بتمرين خلايا المخ وشحذها
- يزيد من المدارك وذلك بربط الموضوع بعدة معلومات ومعارف سواء بالمستقبل أو الماضي مما ينتج عنه أفكار إبداعية.
- يزود الفرد بأدوات جديدة تساعده في مواجهة مواقف الحياة.
- تحفز الشخص على طلب المعرفة في سبيل إيجاد حلول أخرى.

فتشغيل العقل يساعدنا على التألق والإبداع في كافة مجالات حياتنا سواء كنا طلبة في المراحل الدنيا أو المرحلة الجامعية. فمهما اختلفت المفاهيم والمصطلحات والفهم حول الإبداع ولكن الأهم هو أنت ومنظورك



الشخصي له وكيف بإمكانك أن تكون مبدعا في مجالك.
فالإبداع كما يعرفه الدكتور طارق السويدان:

هو الإتيان بكل ما هو جديد

وتعريف آخر هو

الذكاء وسرعة الفهم والاستنتاج

وقسم البعض الأشخاص وقدراتهم بناء على معامل الذكاء كالتالي:

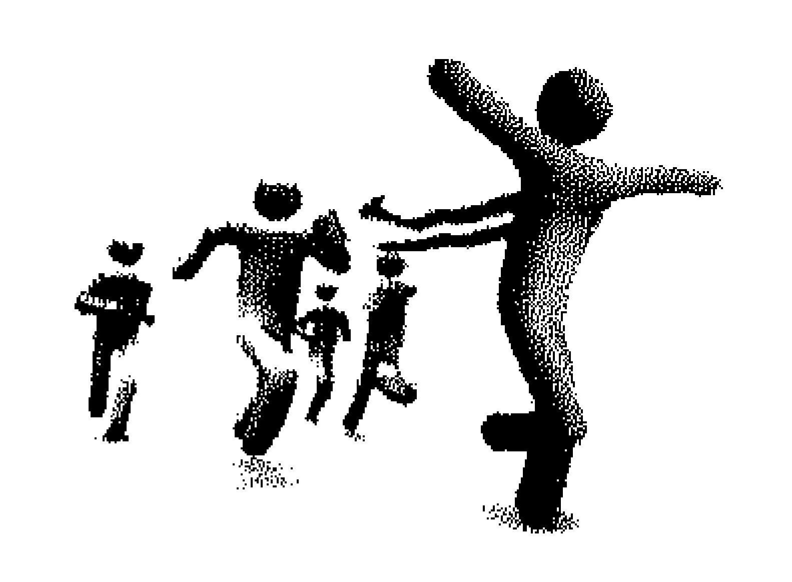
الموهوب: الذي يتجاوز ذكاؤه ١٣٠ في مقاس معامل الذكاء

العبقري:الذي يتجاوز ذكاؤه ١٥٠

المتفوق المتميز دراسيا أو في مجال معين

المتفوق عقليا:الذي يتجاوز ذكاؤه ١٢٠ في مقياس معامل الذكاء





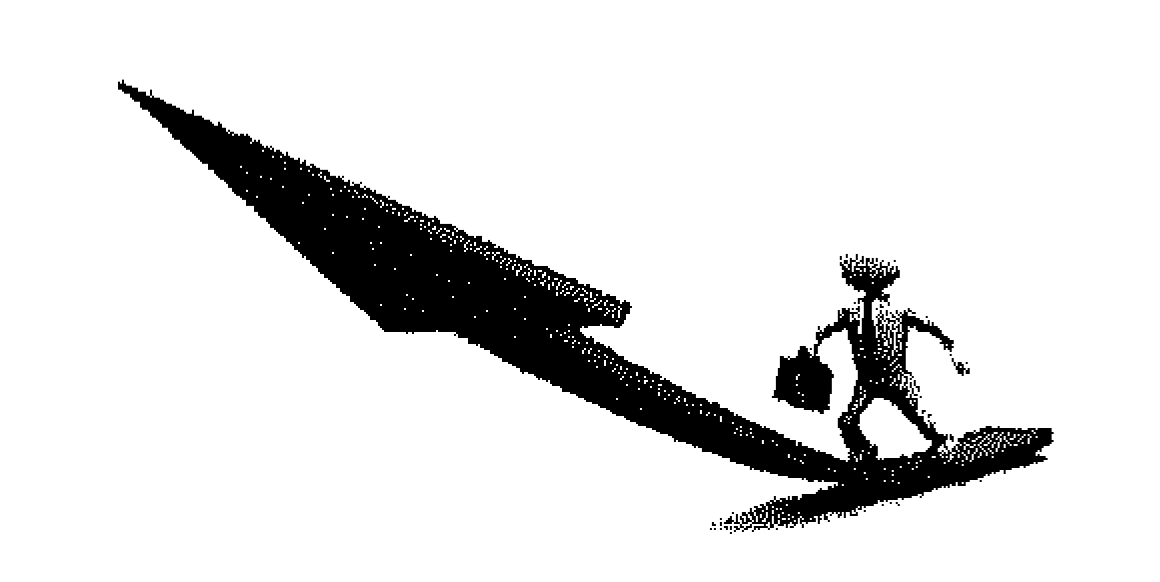
أن التدريب عامل مهم لصقل القدرات الإبداعية وتنميتها وذلك من خلال اكتشاف مواهبنا وقدراتنا الإبداعية والسعي إلى الرقي بها لمستويات أفضل. وحتى نصل لذلك يجب أن نمتلك الرغبة الشديدة والدوافع والرغبات المشتعلة التي سوف تسهم في إيقاد الهمم للوصول لما نريد. وهنالك العديد من الدوافع الداخلية والخارجية التي قد تسهم في ذلك، نذكر منها:

الدوافع الداخلية:

- الحماس والرغبة الداخلية
- الرغبة في تحقيق الذات وإرضاءها
- الرغبة في تحدي الأشياء المعقده وحلها

الدوافع البيئية (الخارجية):

- الحاجة للإبداع في بيئة العمل
- التصدي لمشكلات معينة



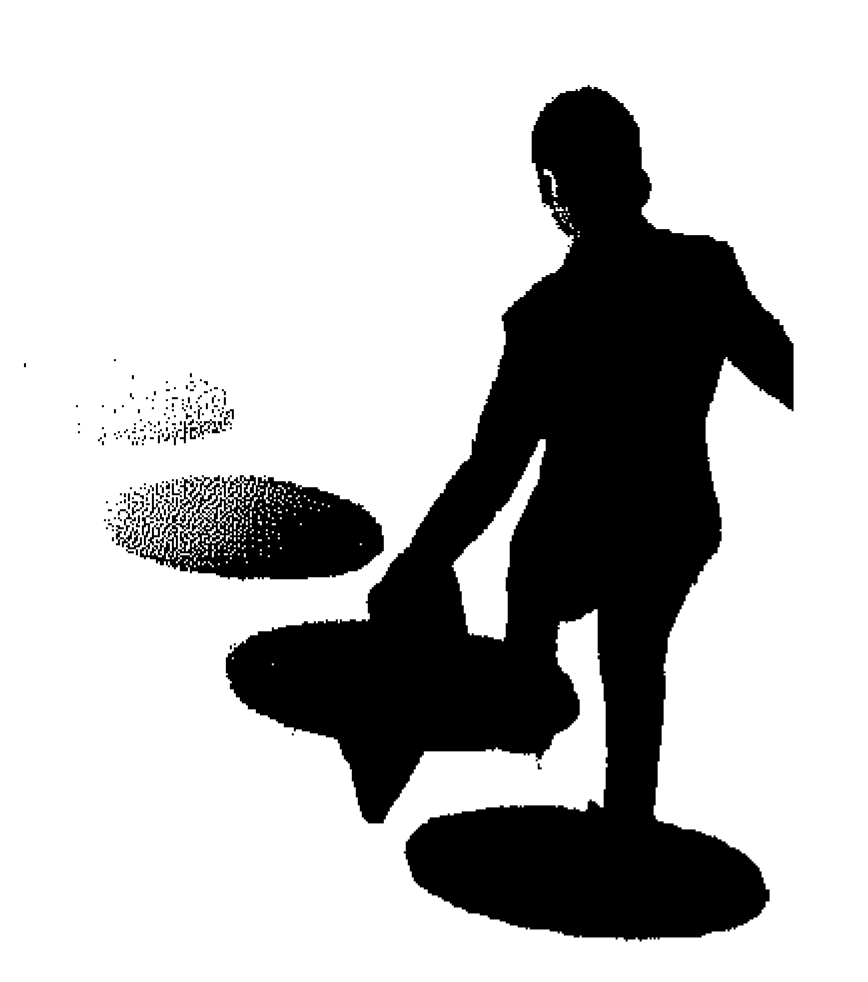
- مواكبة التطور والتقدم السريع

واليك هذه العوائق التي قد تمنعك من التميز والحصول على ما تريد حتى تحذر منها وتتجنب الوقوع فيها وبعض الحلول المساعدة للتخلص منها:

عوائق التميز التفوق:

الكسل والخمول:

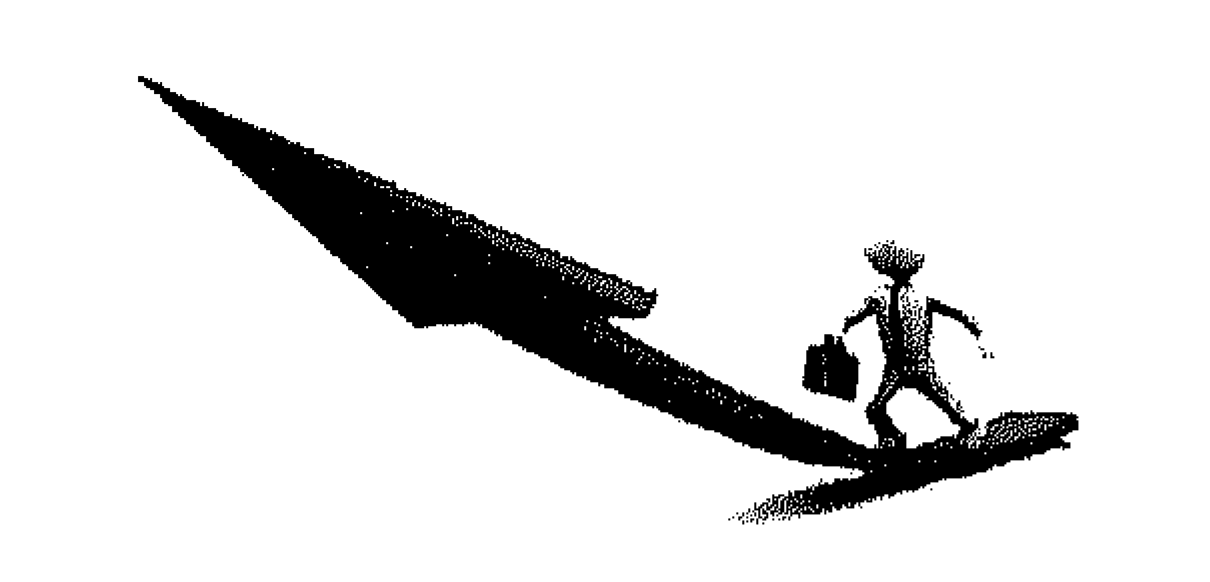
الكسل نابع من ضعف إرادة الطالب على التغيير في حياته وعدم رغبته باتخاذ قرار اتجاه مستقبله وذلك بسبب الركون الزائد للخمول ومنطقة الراحة الخاصة به، ثم بعد ذلك يصعب التخلص منها. وقد ينتج ذلك أحيانا من موقف معين لدى الطالب سواء في العائلة أو المدرسة أو المجتمع المحيط فيشعر بعدها الطالب بالركون والسبات فيصعب على البعض الخروج من هذه الحالة.





التسويف:

التسويف احد العناصر المعيقة للتقدم والنجاح، حيث تؤجل انجاز الأعمال إلى أوقات أخرى بسبب فتور الهمة وعدم إيجاد وقت لانجازها. ومن ثم القيام بها عندما يضيق الخناق عليك وهذا من شأنه أن يضيع عليك الكثير من الجهد والدرجات للتميز حيث أنه دائما ما يكون ضيق الوقت سببا في عدم الإتقان بسبب الضغط على الفكر وعدم الانتباه للتفاصيل الدقيقة التي يتطلبها الموضوع. لذلك تعود على إنهاء الأعمال قبل وقتها وحدد وقتا معينا لكل عمل تود القيام به. لا تقل سوف أقوم بهذا العمل لاحقا ولكن حدد متى سوف تقوم به مثل كتابة واجب مادة التاريخ يوم الأربعاء الساعة السابعة مساءا. فذلك سيساعدك على تنظيم وقتك والالتزام بشكل أفضل.



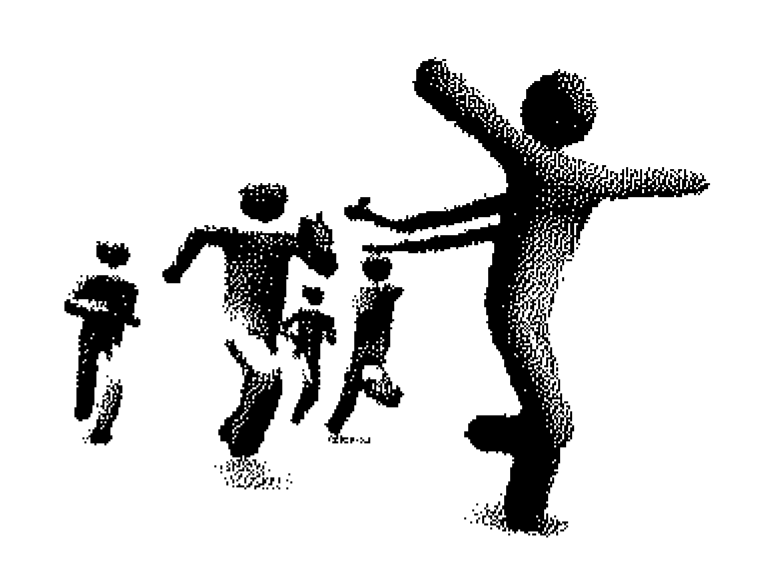
القلق:

وهو ناتج من عدم الثقة بـالنفس أو عـدم التحـضير الجيد لليوم الدراسي الامتحانات فتبـدأ بـالقلق وترديـد عبارات سوف لن أودي جيدا أو ظهور بعض الأعراض كالغثيان والتوتر العصبي التي قد تؤثر على أدائك.

وحتى تتغلب عليه عليك بالتالي:

- استعن بالدعاء (اللهم لا سهل ا لا ما جعلته سـهلا وأنت تجعل الصعب إن شئت سهلا)
- حضر جيدا بفترة كافية.
- استثمر وقتك بما هو مفيد.
- استرجع دروسك أولا بأول.
- عزز ثقتك بالإيحاءات الايجابيـة وبأنـك قـادر علـى فعل ذلك وبأنك مستعد جيدا للامتحانات.







الشك في النفس والإمكانات والمهارات:

ينتج الشك في الإمكانات في موضوع معين فترى الطالب يردد:

- أنا لست جيدا في الفيزياء.
- أنا لست جيدا في حفظ النصوص الشعرية.
- أنا ضعيف في اللغة الانجليزية.

فترى الشخص يردد هذه الكلمات والعبارات السلبية والأخطر إذا عممها على نفسه بشكل عام، فيكون هو شخصيا غير جيد وغير متمكن وليس ممتاز في دراسته فبالتالي ينتج تشكيك عام ونزول في المستوى. التعميم على كل حال قاعدة خاطئة

وكل منا لديه قوة في شيء وميول لشيء آخر أو مادة معينة. والضعف في أمور أخرى شي طبيعي، ولكن عليك عزيزي الطالب أن توقف هذه الرسائل السلبية إلى نفسك وان تبدأ باتخاذ خطوات إجرائية تخلصك من التشكيك في قدراتك، واقترح عليك التالي:

حلول للإبداع والتفوق العقلي

- ركز على المواد التي تجد أنها صعبة عليك وامنحها المزيد من الوقت للتحضير والمراجعة والاستذكار.
- ركز على نقاط قوتك واشكر الله عليها فبالشكر تدوم النعم ولا تجعل النقاط السلبية تحبطك وتظهرك بأنك ضعيف وتجعلها محور حياتك وفكرك.
- عود نفسك على الايجابية وتحدى نفسك وتغلب عليها وعلى الضعف في بعض المواطن.



- ردد بعض الإيحاءات التي سوف تساعدك على التغلب على العوائق الذهنية التي تجلب الشك لديك. فبإمكانك أن تردد بعض هذه العبارات وتستمر في ترديدها لفترة لا تقل عن ١٤ يوما حتى تغرس في العقل الباطن:
- أنا أحب مادة الفيزياء.
- أنا احفظ الأبيات الشعرية بكل سهولة ويسر.
- أنا أتحدث اللغة الانجليزية بكل طلاقة.
- كافئ نفسك عند انجاز أي عمل أو الانتهاء من اي هدف كالخروج في رحلة أو ادع نفسك إلى مطعم فاخر أو اشتر لنفسك هدية.
- عاقب نفسك إذا قصرت وحاسبها بالحرمان من شئ معين أو تعويض الوقت الضائع بعمل إضافي وجهد مضاعف حتى تروضها وتحقق ما تريد.
- اختر صديقا حميما يساعدك ويقويك ويعينك في طريق النجاح ويسألك أين وصلت وما الذي حققته

من أهدافك، أطلعه على خطتك واستشره في مهمتك فالصديق عون وفي الطريق هون فاختر الصديق المؤتمن الذي يحفظ سرك ويشحذ عزيمتك.

- الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية وهنا اذكر احد الآبيات الجميلة للإمام الشافعي:

ما حك جلدك مثل ظفرك

فتول أنت جميع امرك

وإذا قصدت حاجة

فاقصد لمعترف بقدرك

- التحلي بالشجاعة والصبر والتخلص من الكلمات السلبية مثل لا استطع، هذا غير ممكن، مستحيل فهذه كلها من شأنها أن تعيقك عن التقدم والتميز فكثير من المتميزين في العالم كانت لهم تجارب كثيرة



واذكر هنا توماس اديسون كانت له الكثير من المحاولات حتى استطاع أن يخترع المصباح الكهربائي حتى وصلت إلى (١٠٠٠٠) مرة ولكنه لم يفشل لم يستسلم كان متقد العزيمة عالي الهمة وعندما سأل عن فشكله في كل تلك المحاولات قال ذلك لم يكن فشلا وإنما محاولات جديدة لم تكن تجعل المصباح يعمل ولولاها لما وصلت إلى المصباح الذي ترونه أمامكم الآن. نعم ما أروعها من عزيمة وما أجمله من صبر للوصول لغاية عليا أنارت العالم فيما بعد ولولاها لما كنت تستذكر دروسك الآن تحت مصباح اديسون. فثابر للنجاح ولا تجعل نفسك تتغلب عليك وتركن للكسل والخمول. وحتى تتخلص من هذا عليك بالتفكير في مستقبلك جيدا واستشارة المختصين وسؤال أصدقائك لمساعدتك واخرج ما في جعبتك إذا كنت تعرضت لموقف معين لان العيش لفترة طويلة في حالة خمول وكسل وتفكير

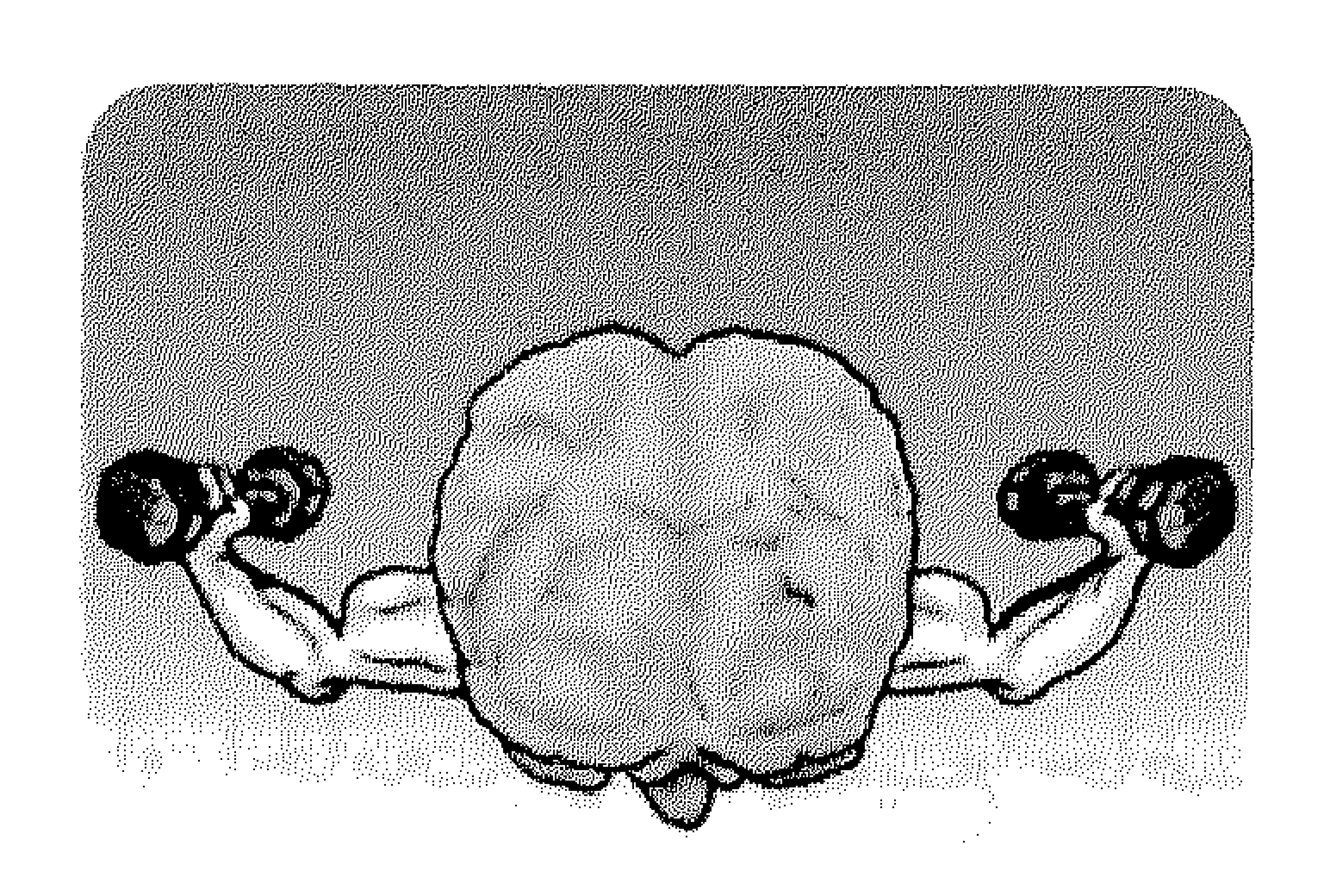
دائم وكلام وعتاب مع النفس قد يؤدي بك إلى العزلة عن الناس وعدم الرغبة في مواصلة الدراسة.

- اذا شعرت عزيزي الطالب نقص في الهمه فحفز نفسك. تخيل نتيجة النجاح وكيف ستعود عليك وعلى عائلتك ومحبيك بالسعادة والسرور. تخيل رضى والديك عليك. تخيل فرحة معلمك بنتيجتك وتفوقك. كل هذه عوامل تساعدك وتشحذ عزيمتك للانجاز. وإذا ما واجهة صعوبة في ذلك فاصبر وقاوم رغبة النفس. فكثير منا تفتر عزيمته وكل منا يريد النجاح والبعض الآخر يجد مقاومة لأنه لم يتعود على ذلك لأنه عاش في سبات عميق والقى الكتاب بعيدا ولم يره سوى يوم الاختبار لذلك من الطبيعي أن لا يتحمل عقل وجسدك علي الوضع الجديد ومغادرة منطقة الراحة الخاصة به وحتى تتخلص من ذلك فأنصحك بالتالي:
- ابدأ بصفحات قليله يوميا



- ابدأ بقراءة المواد التي تحبها
- اكسر حالة المقاومة عن طريق التخيل وسوف اذكر لك ذلك بعد قليل.
- صاحب المتميزين وذاكر دروسك معهم
- استشر معلميك فيما يصعب عليك.
- تسلح بالصبر

إليك عزيزي تمرين التخيل الذي سوف يساعدك على كسر حالة المقاومة من عقلك إذا داومت عليه:

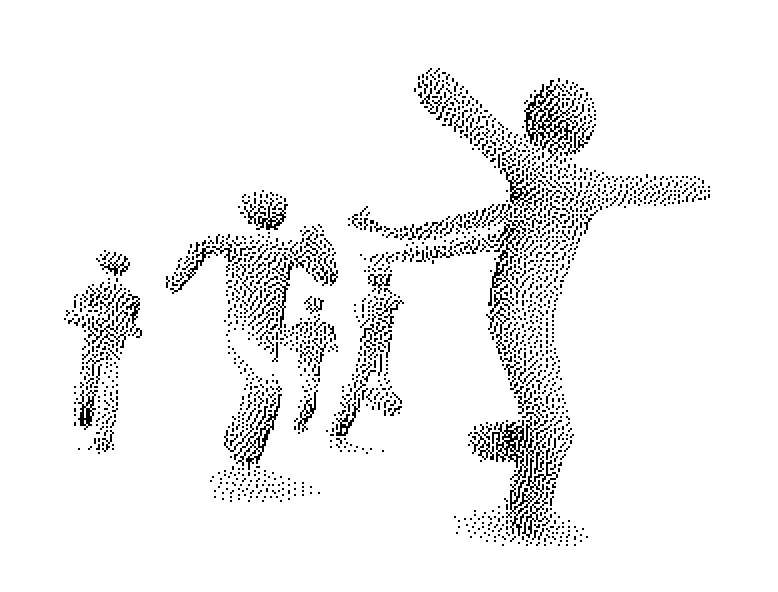


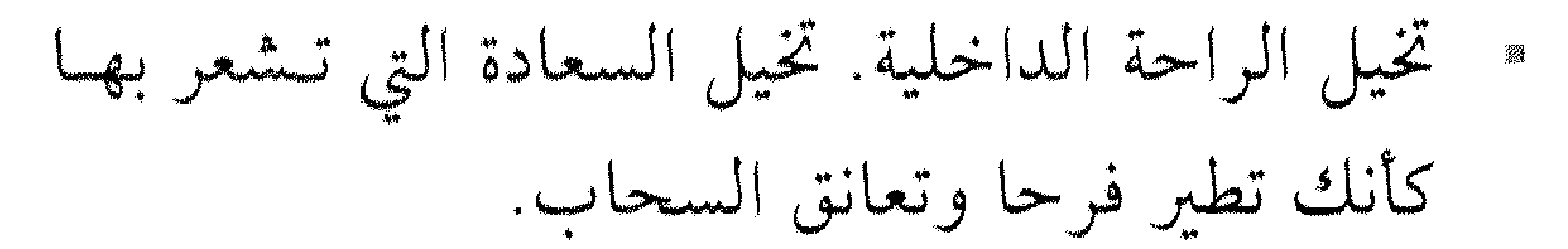
تمرين تخيل النجاح



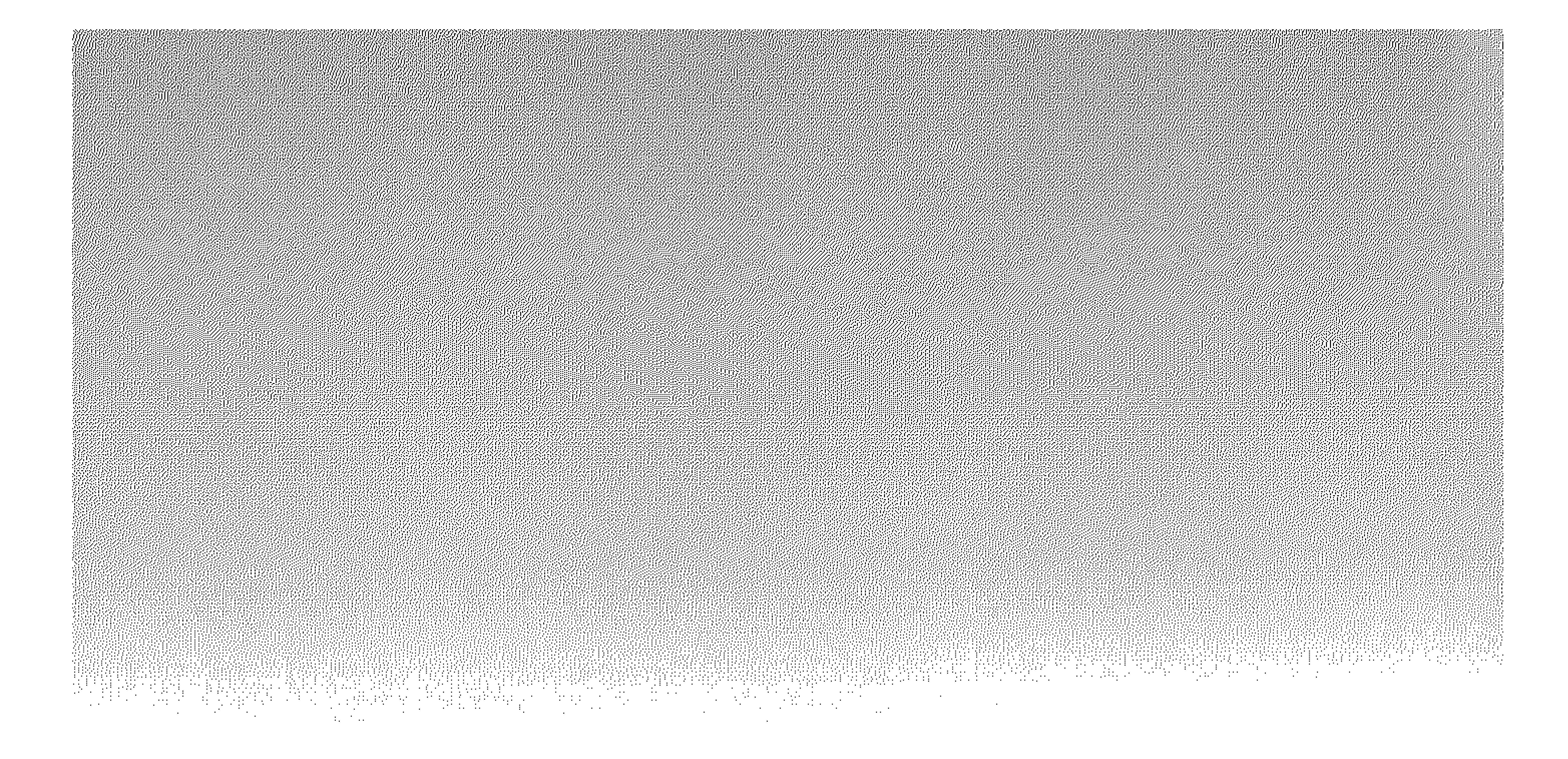
- اجلس في مكان هادئ ومريح ادخل في مرحلة استرخاء وذلك بأخذ أنفاس عميقة من البطن اطرد النفس بعمق شديد وافرغ كل الهواء من رئتيك
- كرر التمرين حتى تشعر أنك مسترخ تمام. الآن تخيل أنك في قمة النجاح. تخيل أنك تكرم من قبل المدرسة أو الجامعة وان الجميع حاضرا للحفل والدك ووالدتك. تخيل شعورك في تلك اللحظة.





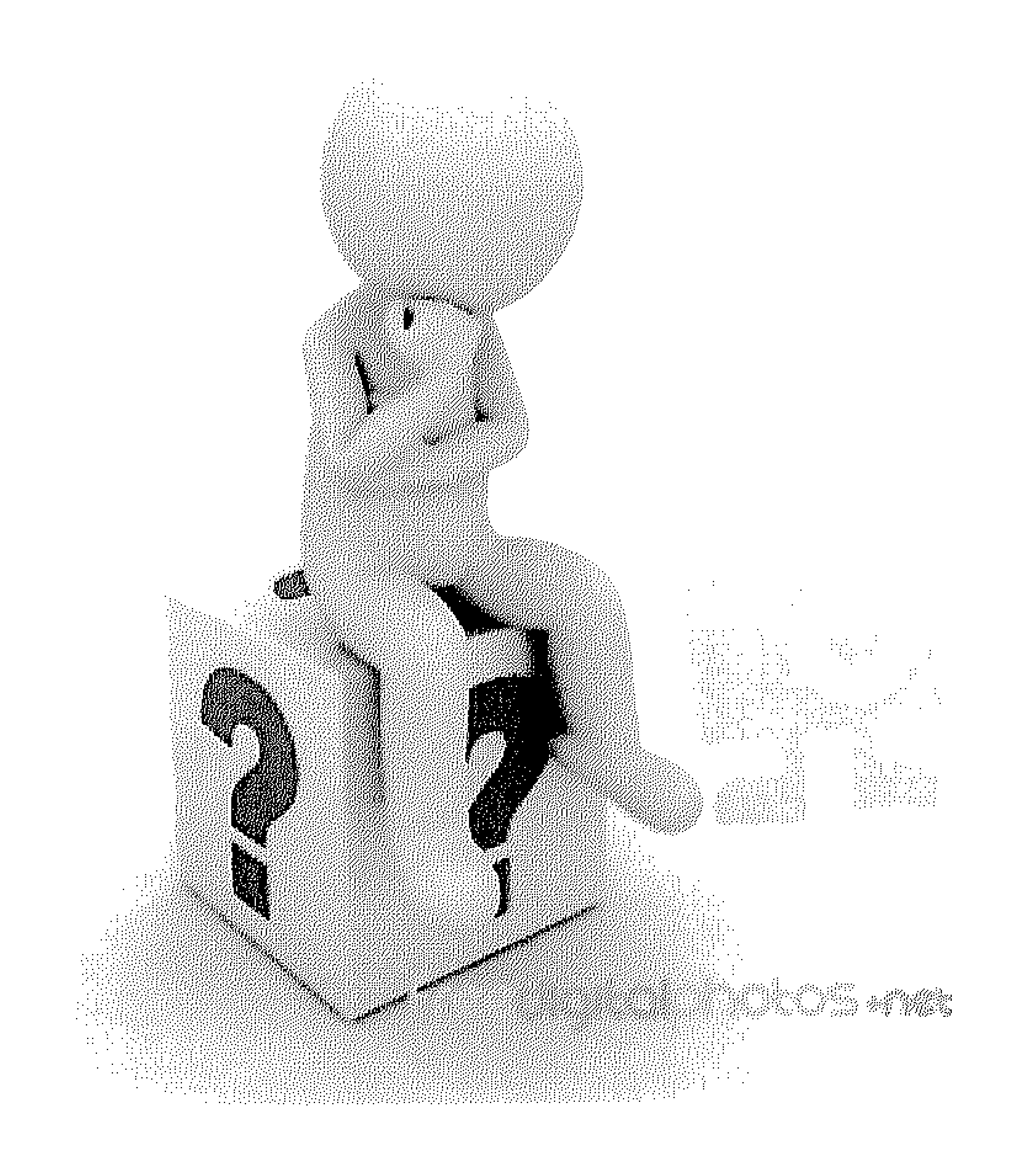


- تخيل الراحة الداخلية. تخيل السعادة التي تشعر بها كأنك تطير فرحا وتعانق السحاب.
- تخيل الجميع يهنئونك على نجاحك.
- تخيل أن والدك قد أعطاك هدية نجاحك.
- تخيل أنك دعيت أهلك.
- تخيل أنك قد دعيت اهلك وأصدقائك لحفلة رائعة بهذه المناسبة.
- اندمج في تلك اللحظات ودعها تلامس مشاعرك وأحاسيسك. انتقل بنفسك لتلك اللحظات. داوم على التمرين حتى تعانق التميز الحقيقي.



الخطوة الثانية

اعرف ذاتك



2



معرفة الذات.

معرفة الـذات هـو بدايـة الطريـق لتخطـيط نـاجح. اعرف نفسك ما قدراتك، ميولك، قيمـك ومعتقـداتك؟ فهذه كلها سوف تساعدك للوصول إلى ما تريد، وتـسعد بتحقيق ما تحب وتنجز أكثر.

STRENGTHNESS
القوة

WEAKNESS
الضعف

SWOT

OPPORTUNITIES
الفرص

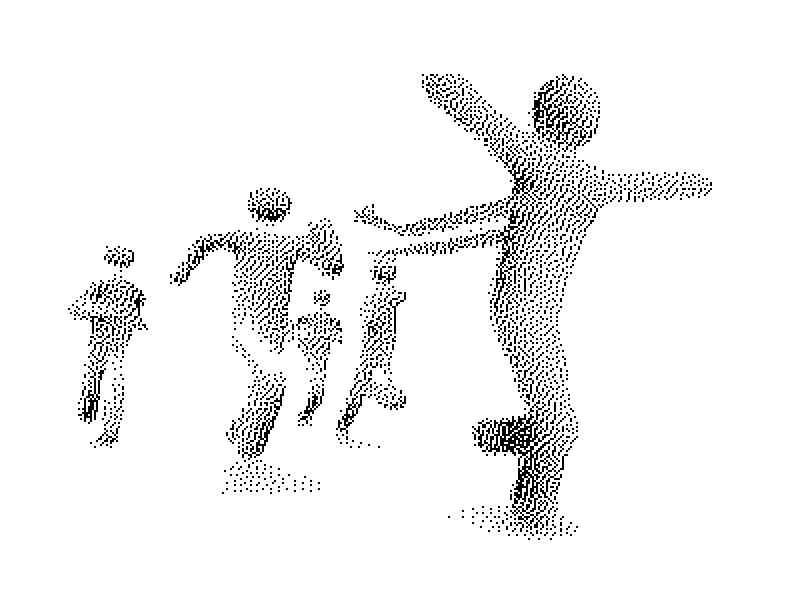
THREATS
التهديدات

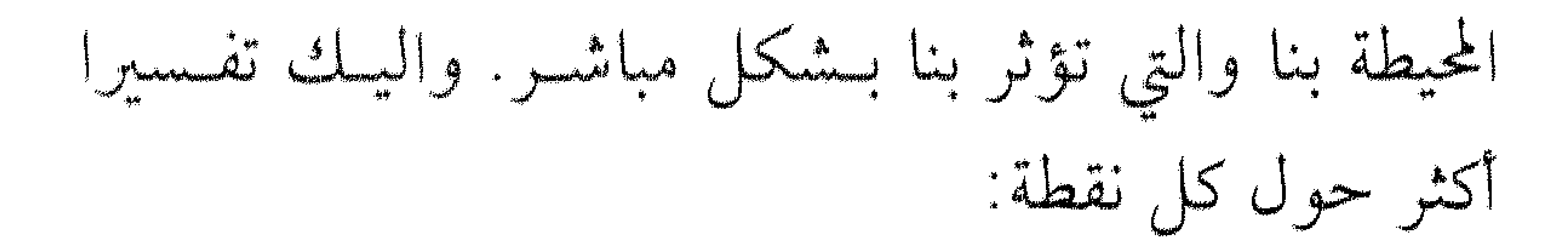
واليك هذا التحليل الرائع والبسيط. وهو ما يسمى تحليل(SWOT) وهو عبارة عن أحرف مختصرة لكلمات باللغة الانجليزية وتدل على التالي:

- نقاط القوة الداخلية (STRENGTHS)
- نقاط الضعف الداخلية (WEAKNES)
- الفرص الخارجية (OPPORTUNITIES)
- التحديات والتهديدات الخارجية (THREATS)

ويستخدم هذا التحليل في تحليل المنظمات والتخطيط الاستراتيجي وبإمكانك أن تستخدمه لمعرفة نفسك بشكل أعمق حتى تتضح لك الصورة وتساعدك على معرفة امكاناتك وقدراتك.

فالمحور الأولى يكون حول البيئة الداخلية لك وهي نقاط القوة والضعف وهي ما يتعلق بك كشخص أما الفرص والتحديات في من البيئة الخارجية والعوامل





المحيطة بنا والتي تؤثر بنا بشكل مباشر. واليك تفسيرا أكثر حول كل نقطة:

نقاط القوة:

ما نقاط قوتك الداخلية التي تتميز بها مثل:

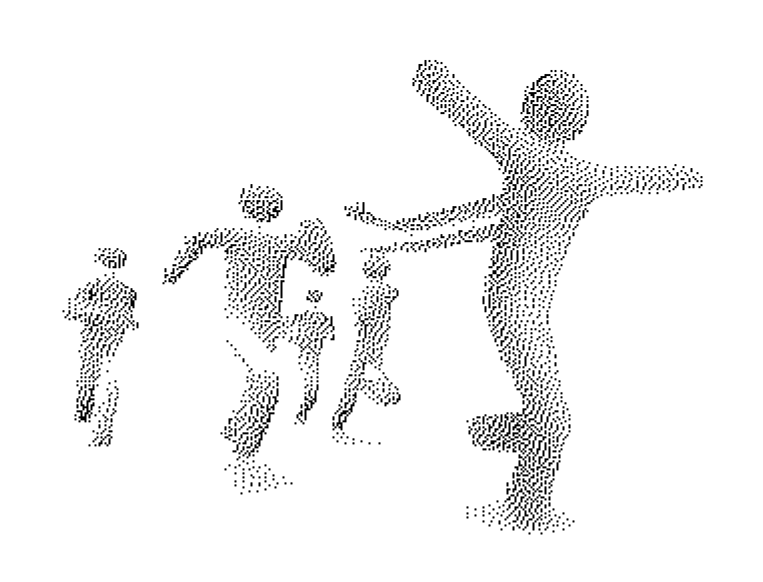
- الذاكرة الحافظة
- سرعة الفهم
- طلاقة اللسان.
- التحليل الجيد
- التفكير المنطقي
- القوة الجسمانية
- الطول
- حل المشكلات.
- الثقة بالنفس
- القدرة علي عمل علاقات
- الإبداع في حل المسائل الحسابية

هذه كلها تعتبر نقاط قوة ويمكن أن تكون جسمانية أو عقليه أو نفسية. فمعرفة نقاط القوة سوف تمكنك من التركيز عليها واستخدامها لصالحك في استغلال الفرص المتاحة أمامك وأيضا تساعدك ف التخلص من نقاط الضعف وتلافي التحديات في حياتك. فهي سلاحك في مواجهة الحياة والوصول للنجاح والشعور بالارتياح. ويقول بعض خبراء الإدارة بأنك في مرحلة الشباب عليك بتعزيز نقاط قوتك والتركيز عليها. ومع التقدم ف العمر عليك التركيز في التخلص من نقاط ضعفك. والاهم بعد معرفتك نقاط قوتك هو أن تسخرها لخدمتك وذلك باختيار ما يناسبك من مواد وتخصصات تريد دراستها أو العمل بها مستقبلا فثق بأنك سوف تبدع فيه وخصوصا إذا كنت تحبه.

نقاط الضعف:

من منا كاملا وليس ليديه ضعف في مجال معين





فالكمال لله. وخلق الله البشر قدرات وطاقات. فالحديث الشريف يقول: (كل ميسر لما خلق له) فما عليك سوى أن تقوي نقاط ضعفك وان تعترف بوجودها وتعالجها وتحاول قدر الإمكان أن لا تتقابل مع المخاطر والتحديات. فنقاط الضعف قد تكون:

- ضعف الذاكرة
- الكسل
- التسويف
- التشتت
- الاستعجال في اتخاذ القرار
- عدم القدرة علي حل المشاكل

واذكر هنا أن النقاط قد تتفاوت فلكل نظرته الخاصة فما تعتبره أنت نقطة ضعف قد يكون لا تكون كذلك عند البعض. والمهم في نقاط الضعف هو علاجها وعدم التركيز عليها بحيث تعيقك عن التقدم وتمنعك من أن ترى ما لديك من نقاط قوة وتكون هي

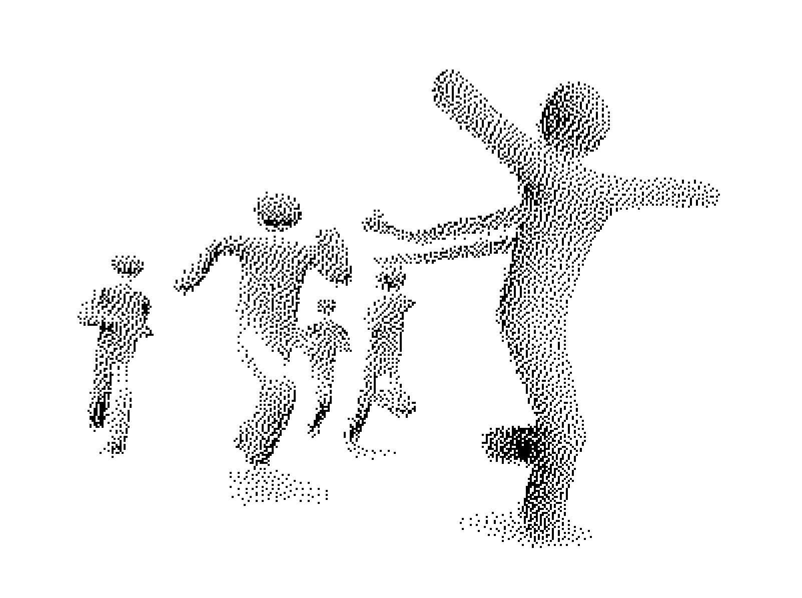
شغلك الشاغل، بل سخر نقاط القوة والفرص للتغلب عليها.

الفرص:

الفرص هي الجانب المساعد من البنفسك. خارجية مثل:

- الوقت.
- المال.
- دعم العائلة.
- العلاقات الاجتماعية.

فسخر هذه الفرص لصالحك ولتطوير نفسك. فالمال بإمكانه أن يدخلك للتخصص الذي تريد أو ارتياد الجامعة التي تحلم بها في الخارج وأيضا بالمال بإمكانك التخلص من نقاط ضعفك. فعلى سبيل المثال إذا كان عندك ضعف في التركيز وكانت عائلتك تملك المال بإمكانك حضور دورات في التركيز وتقوية الذاكرة.



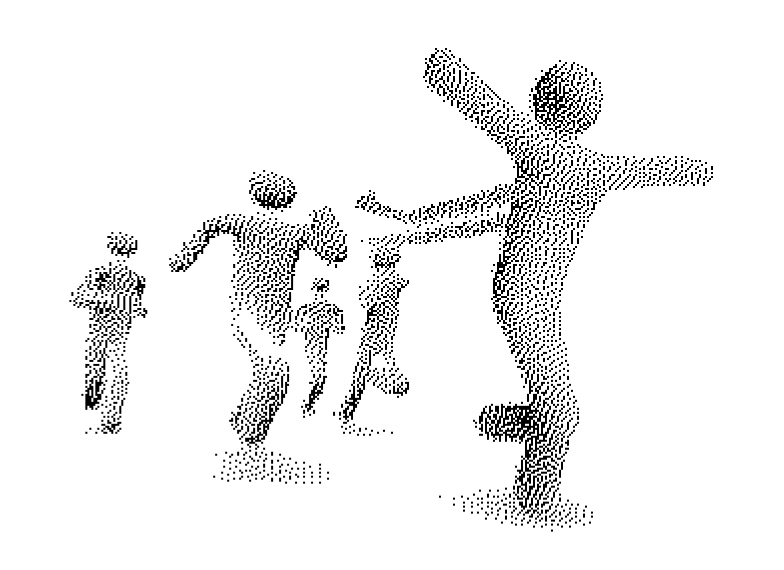
التحديات أو المخاطر:

هي العوائق الخارجية التي تؤرقك وتمنعك من الوصول للتميز. فقد تكون هذه العوائق قريبة جدا منك داخل البيت أو في المجتمع الخارجي المحيط بك. فقد تكون عدة عناصر

- المسافة
- الوقت
- المال
- دعم العائلة

فقد تكون بعض النقاط متشابهة بحسب اعتبارها للشخص وتوجده معه. فمثل المال قد يكون تحديا إذا لم يكن متوفرا والمسافة قد تكون عائقا وتحديا إذا كنت تقطن في منطقة بعيدة عن أماكن تواجد الكليات والمدارس والمعاهد وأيضا المكتبات بحيث لا تستطيع الذهاب لحضور المحاضرات أو أنك تقضي وقتا أطول للوصول إلى الكلية أو الجامعة فتقضي ساعات طويلة في

التنقل بدل استغلال تلك الساعات في المذاكرة أو شيء آخر تستفيد منه في تطوير نفسك. وقد واجهت العديد من المواقف مثل هذه عندما كنت اعمل في المنطقة الشرقية حيث تبعد عن مسقط مسافة ساعة ونصف بالسيارة وكنت اطمح لتطوير نفسي من خلال حضور الدورات القصيرة في بعض التخصصات التي أرى أنها سوف تفيدني في مجال عملي. فكنت اقطع تلك المسافة بشكل أسبوعي أحيانا ثلاث أيام أسبوعيا وكنت اقضي ثلاث ساعات في الشارع ذهابا وعودة ولكن العملية كانت مرهقة جدا حيث كنت اخرج بعد انتهاء العمل مباشرة وأعود للبيت في منتصف الليل فكان من الصعب علي أن احضر الثلاث أيام أو اليومين أحيانا فكنت لا اذهب أحيانا وهذا كان يفوت علي بعض المعلومات ولكن إصراري على المواصلة مكنني من تطوير نفسي بشكل أفضل. ومقارنة بوضعي الحالي وعامل الوقت فإنني أرى أن الوضع أفضل بكثير بعد



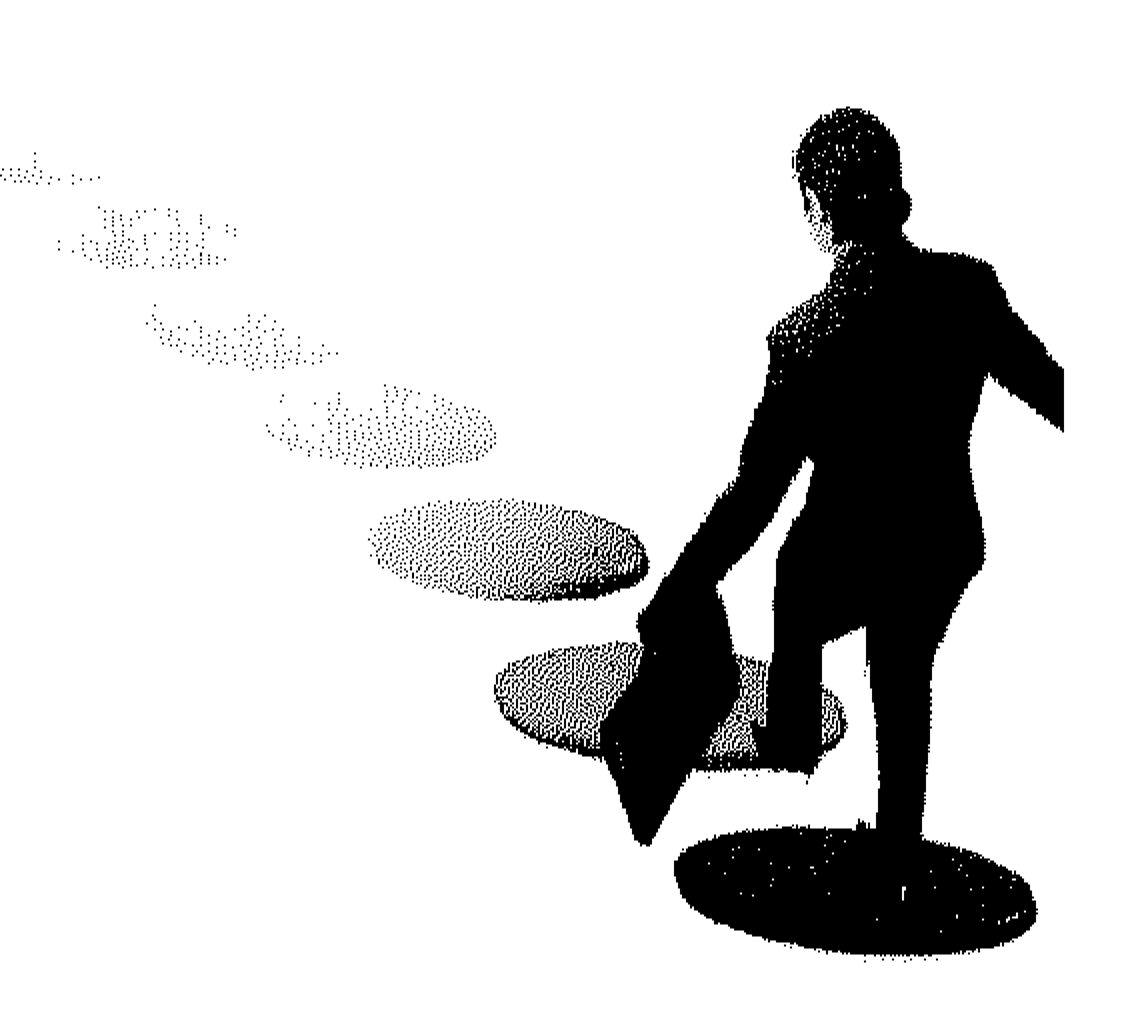
انتقالي للعمل في مجال آخر في مسقط فرغم طول ساعات العمل في القطاع الخاص إلا أنني احضر دورات مختلفة بشكل مستمر وذلك لتواجد الوقت بعد الانتهاء من العمل وأيضا توفر المعاهد والمكتبات التي ساعدتني على الاطلاع أكثر لتحسين نفسي.

فالمهم من هذا كله أن نعرف عدة أشياء ونستفيد منها:

- اعرف نقاط قوتك واستفد منها للتطوير نفسك، والتخلص من نقاط الضعف والتغلب على المخاطر والتحديات
- اعرف نقاط ضعفك واعترف بها ولا تزكي نفسك والاعتراف هو أول الحل، ولكن لا تركز عليها وتعممها على شخصيتك، بل تغلب عليها باستخدام نقاط القوة والفرص المتاحة عندك ولا تجعل نقاط ضعفك في مواجهة المخاطر والتحديات.

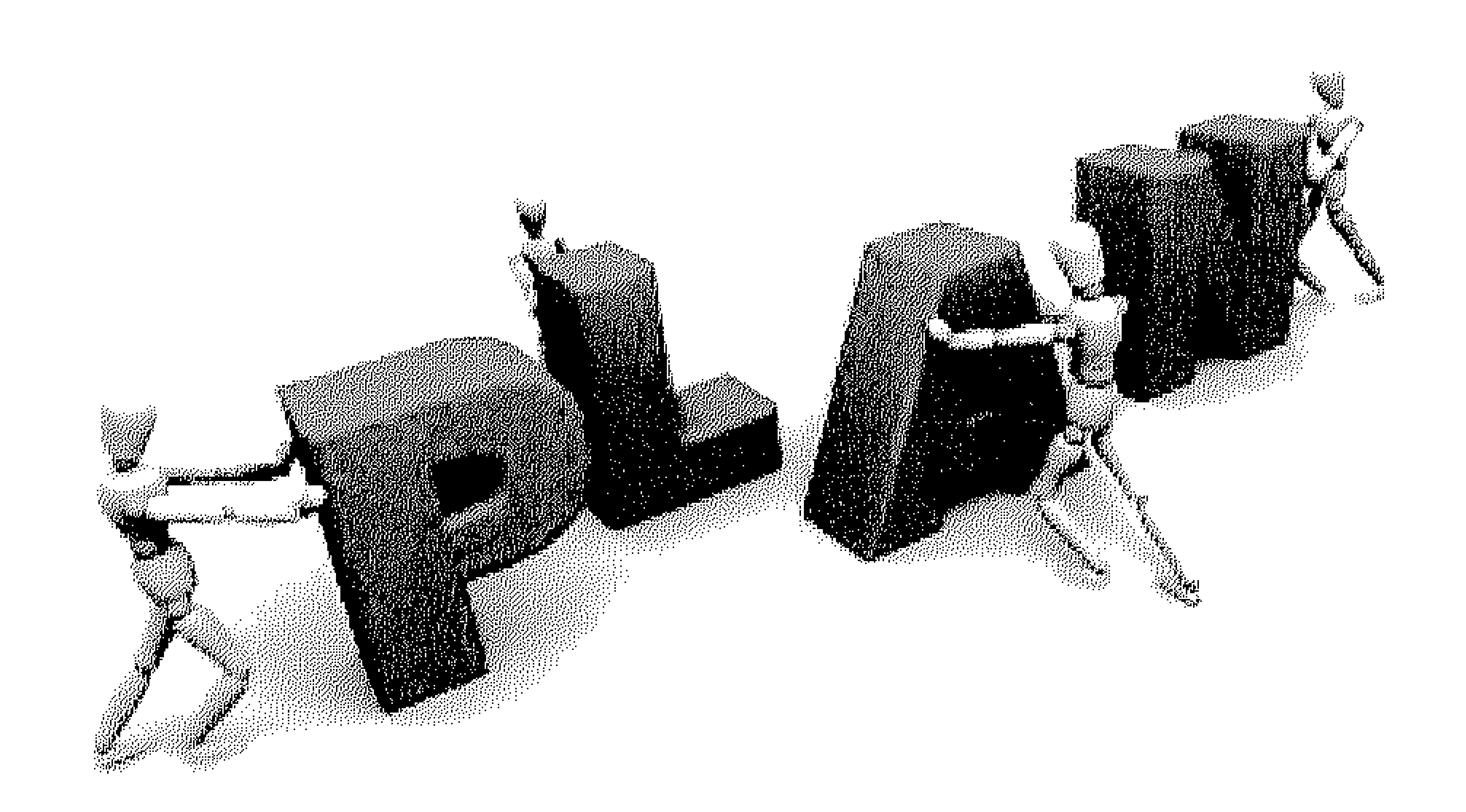
لا تبحث لنفسك عن أعذار للفشل بل عالج نقاط ضعفك واعلم أن كثرة تردد الملاحظات منبه ومؤشر لك للتغير فلا يوجد دخان بدون نار. ولا تبحث عن الأسباب والأعذار الخارجية حتى تجعلها شماعة لفشلك.

- استغل الفرص المتاحة لديك لتعزيز فرصك في التفوق والتغلب على الضعف والتحديات
- لا تجعل نقاط الضعف والتحديات تسيران حياتك وتقودانها، حاول قدر الإمكان أن لا يتحدان وتستسلم لهما بل تغلب عليها باستخدام نقاط القوة والفرص.

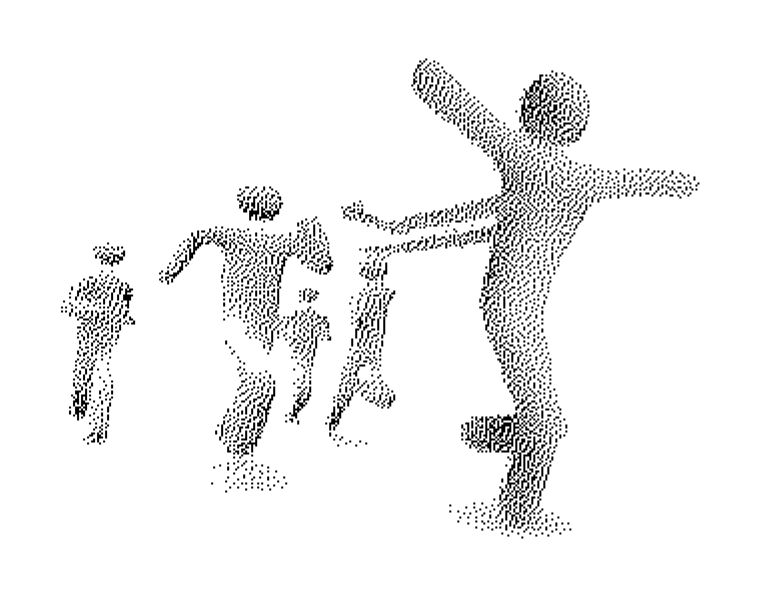


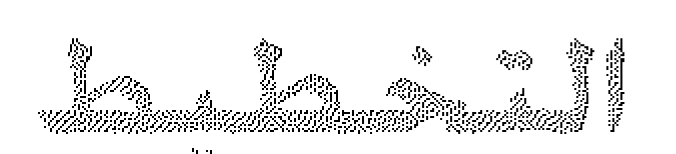
الخطوة الثالثة

خطط جيدا لحياتك



3



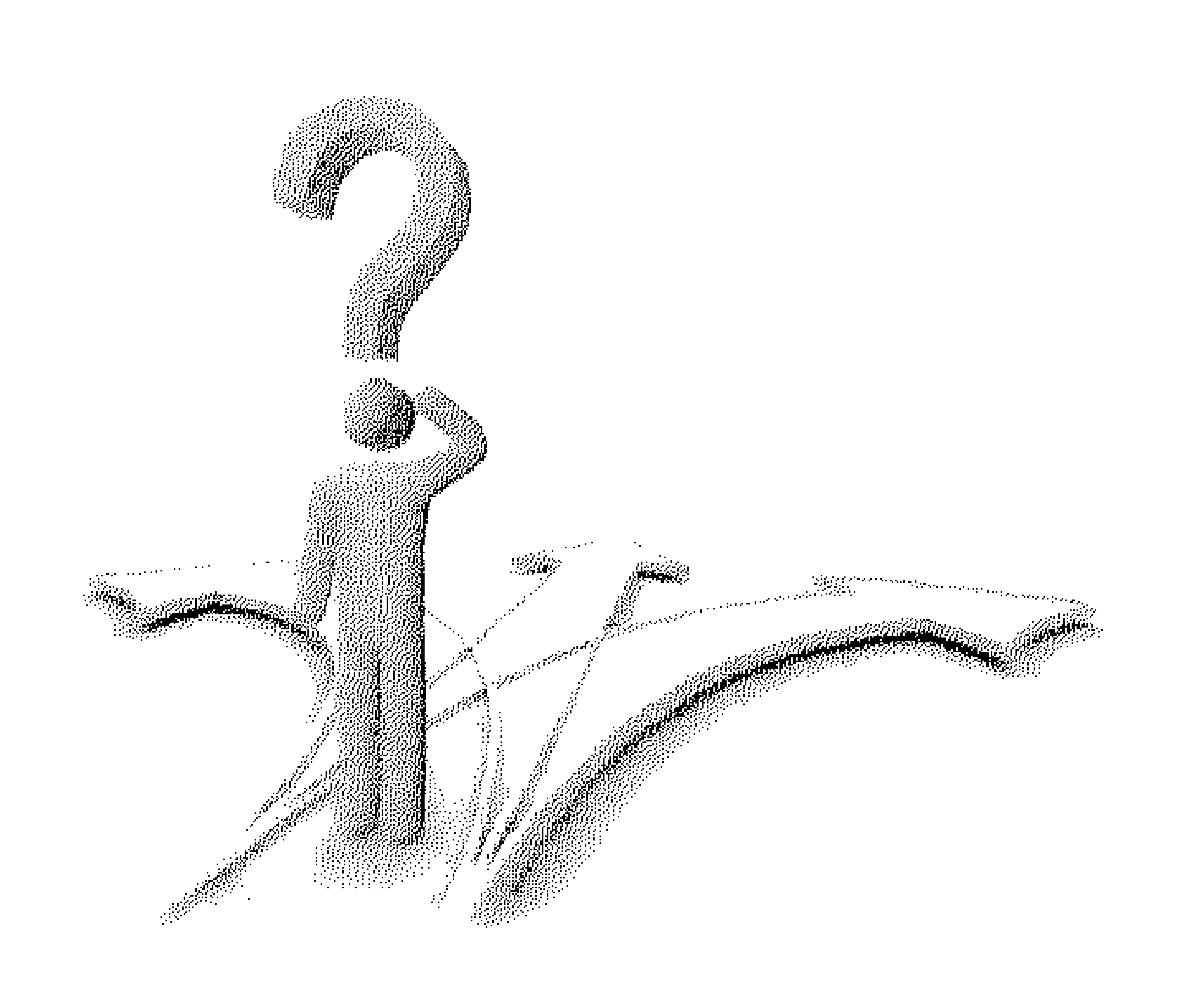


التخطيط

تعريف التخطيط: تصور المستقبل في الذهن ووضع الخطوات الفعالة لتحقيقه.

وضوح الرؤية قضية مهمة في حياة كل شخص، لأنها ترسم لك المسار وتحدد طريقك وتوجه طاقاتك باتجاه معين. فالتخطيط الجيد يعود عليك بالكثير من المنافع ويسهل عليك قيادة حياتك. فمن فوائد التخطيط:

- وضوح الرؤية
- تصور المستقبل والاستعداد له
- توفير الوقت والجهد
- يوقد الهمم ويشحذ العزيمة.
- يزيد من الإنتاجية.



أغلب الفاشلين لو سألتهم عن ما الـذي يريدونـه في حياتهم فسوف يجيبون عليك بإحدى الإجابات لا:

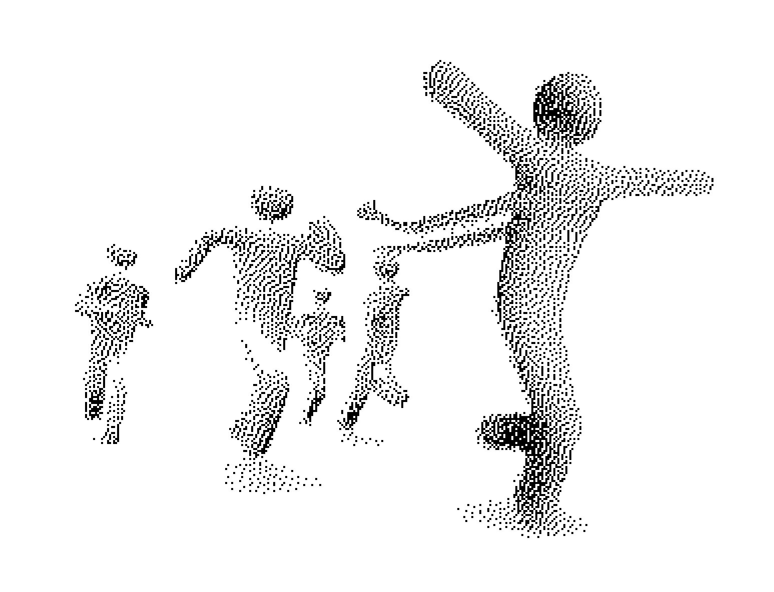
- لا عرف
- أي شيء
- أو أريد أن أنتهي من الدراسة وبعدها أقرر

فلذلك تجدهم تـائهين في مـضمار الحيـاة لا يعرفـون وجهتهم، التشتت سيماهم وضياع الوقت علامتهم.

وعنـد سـؤالي للطلبـة عـن مـستقبلهم ومـا الـذي يريدونه في حيـاتهم بالـضبط؟ أتفاجـأ بإجابـاتهم والـتي أغلبها تكون:

- أريد أن أنتهي من الدراسة وبعـدها سـوف أرى مـا سأفعل.
- أريد أن أعمل في العسكرية.
- أريد أن أدخل الكلية أو الجامعة.
- لا أعرف!!!!!!!!



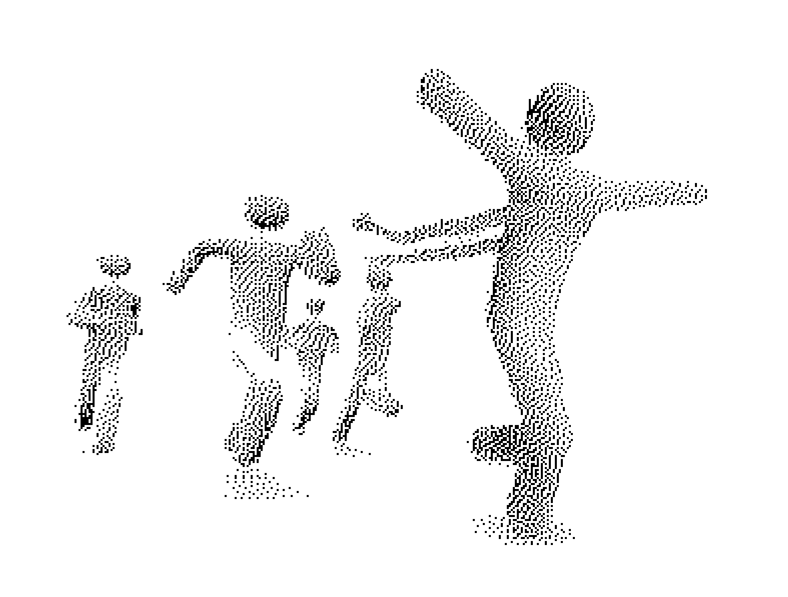


فهي فعلا إجابات تصدم الشخص وخصوصا إذا كان الشخص في آخر مرحلة دراسية، فلا أعلم كيف وصل لهذه المرحلة أو على أي أساس اختار مواده الدراسية إذا كان لا يعرف ما يريد أو لم يحدد وجهته التي يريد –إنها فعلا معضلة– فالمسألة تحتاج إلى وقفة ومتابعه من القائمين من معلمين واختصاصي التوجيه المهني.

فكل ما قيل قد يعتبر توجه ولكنه غير محدد وهذا يجعل الطالب في حالة تشتت فالهدف يحتاج إلى أن يكون محدد وواضح المعالم. عملت دراسة في جامعة هارفارد لطلبة السنة الأخيرة في عام ١٩٨٣ وسئلوا عن ماذا يريدونه بالضبط بعد التخرج؟ فجاءت النتيجة بان ٩٠٪ من الطلبة ليس لديهم أهداف و٧٪ لديهم أهداف ولكنها غير مكتوبة ومسجلة وفقط ٣٪ كانت لديهم أهداف مكتوبة وواضحة. وتم اخذ أرقامهم وعناوينهم. وبعد عشر سنوات من متابعتهم وجدوا أن دخل أل ٣٪ بالمائة تعادل عشرة أضعاف أل ٩٠٪ مجتمعين. هذه لان

رؤيتهم كانت واضحة. فانطلقوا إليه بكل عزيمة وهمة واختاروا أفضل الطرق لتحقيق أهدافهم وابتعدوا عن كل ما يعيقهم عن الوصول لغاياتهم ووضعوا خطط تنفيذية وخطط بديلة احتمالا لكل طارئ.

فينبغي عليك عزيزي طالب العلم أن تكون واضح الرؤية لمستقبلك متصورا ما الذي تريده في حياتك المهنية التي تريد مزاولتها في المستقبل بناءا على ميولك وقيمك الشخصية. ويجب أن تحدد هدفك منذ البداية عند اختيارك للمواد الدراسية والتخصص الذي تريد دراسته لان أعظم إنجاز أن تدرس ثم تعمل ما تحب أنت وليس بناءا على رغبة الآخرين. فكثير – وللأسف- من الطلبة يختار مواد وتخصصات لا تتناسب معه بناءا على مشورة شخص معين، فيفاجئ بعد مضي زمن من عمرة بأنه لا يميل لهذا الشيء ولا يتناسب مع قيمه وميوله فيتضايق ويساوره الشعور بعدم الراحة والطمأنينة وعدم



الرغبة في التعلم والمتابعة. لذلك انتبه لهذه الملاحظات عند اختيار تخصصك:

- اختر المواد التي تتناسب مع ميولك وقدراتك
- استشر الآخرين فيما تود الشروع فيه ولكن يبقى رأيك هو الأخير
- لا تستمع لأشخاص يحبطونك عن اختيار مجال معين تحبه بحكم صعوبته، فالحياة لا تخلو من المصاعب وطريق النجاح يحتاج إلى الصبر والمثابرة.
- احسب كل الاحتمالات للتخصص الذي تريده بناءا على احتياج سوق العمل في المستقبل فقد تحب مجالا معينا ولكن قد تواجه صعوبة في التوظيف في المستقبل، ولكن تبقى رغبتك هي الأساس.

لذلك كن متيقنا من اختيارك وأبدأ والنهاية في ذهنك كما يذكر ستيفن كوفي في كتابه الرائع (العادات السبع للناس الأكثر نجاحا) فهذا من شأنه أن ينير لك

الطريق ويخفف عنك الضغوطات ويجعلك تمضي قدما لما تحبه.

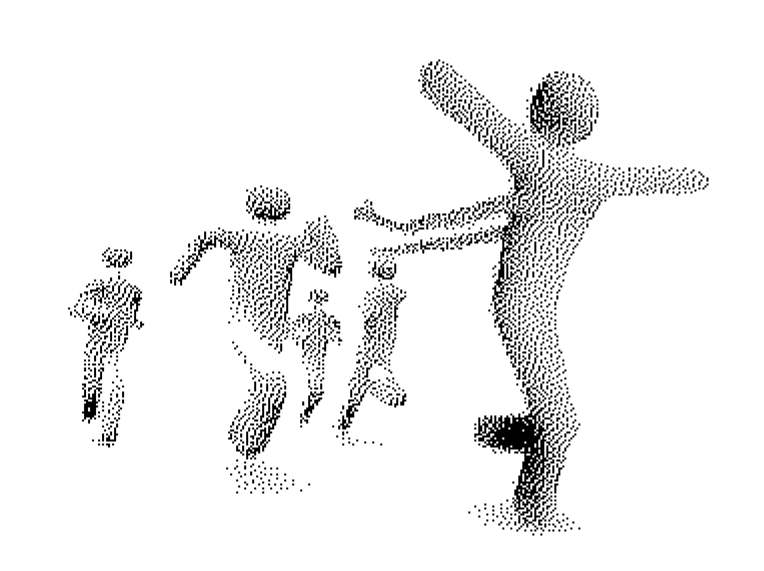
والبداية في التخطيط عزيزي الطالب أن تضع أهدافا واضحة المعالم لحياتك فمن شروط (الهدف الذكيSMART GOAL) الذي حدده بعض الخبراء:

- محدد SPECIFIC
- قابل للقياس MEASURABLE
- قابل للتحقيق ACHEIVABLE
- واقعي REALISTIC
- محدد بزمن TIMED

فهذه الشروط سوف تتيح لك التفكير في هدفك بشكل أوضح.

مثال لبعض الاهداف:

- أن أحصل على شهادة البكالوريوس في الهندسة الكهربائية عام ٢٠٢٠م.



- أن أتحدث ٣ لغات (الانجليزية، الألمانية، الفرنسية) بكل طلاقة عام ٢٠١٧م.
- أن أمتلك سيارة مرسيدس عام ٢٠١٩م.

وقسم البعض الأهداف من حيث الزمن إلى ثلاثة أنواع:

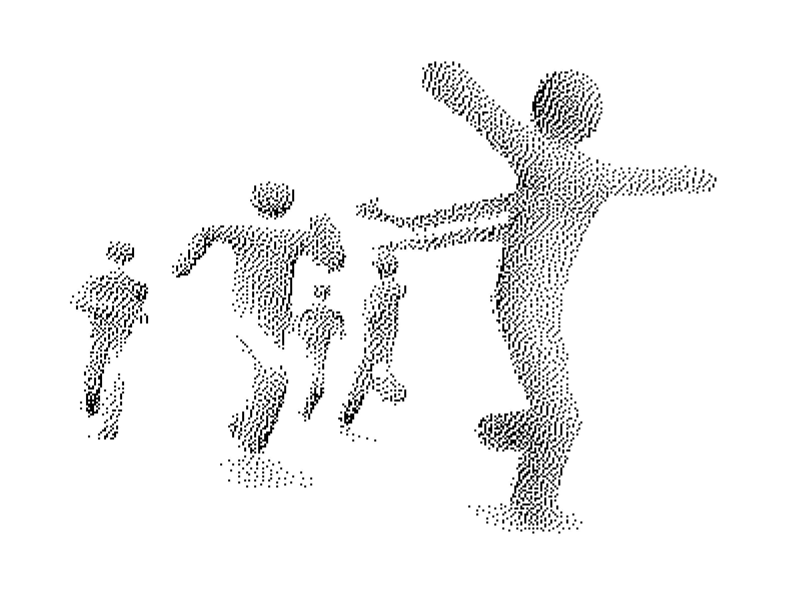
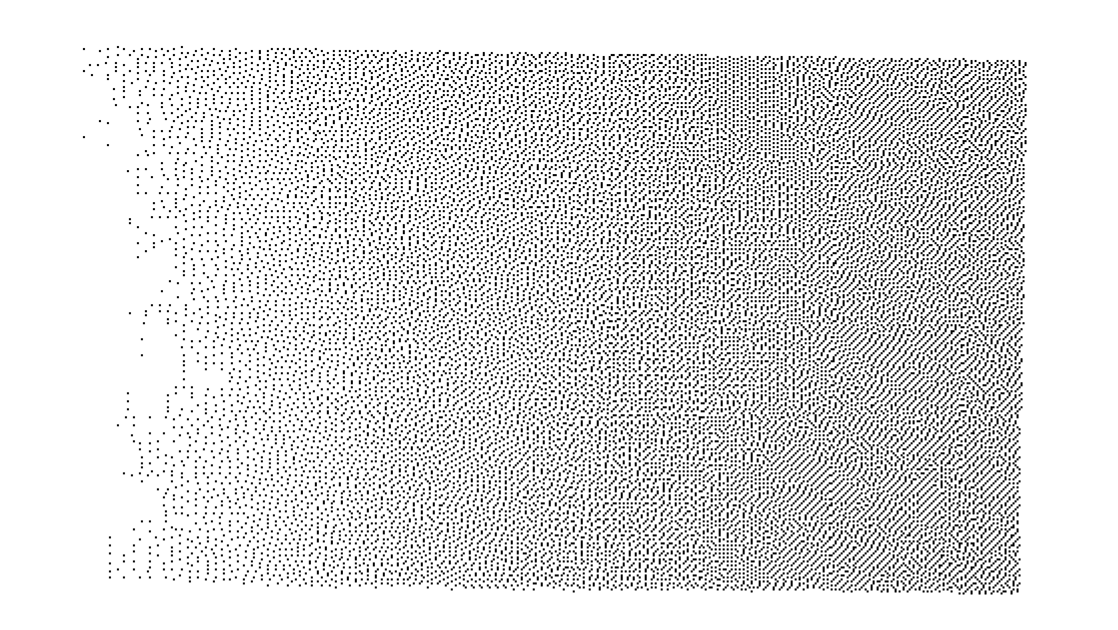
- قصير المدى.
- متوسط المدى.
- طويل المدى.

فالهدف القصير المدى مدته من اليوم الواحد الي أسبوع وهو يخدم الهدف الطويل المدى والمتوسط المدى يمتد إلى شهر. وطويل المدى يمتد إلى أكثر من سنة بحسب تحليلك لنفسك. فلا تضع لحظات حياتك في التخبط والتنقل هنا وهناك فكله سوف يضيع من عمرك وتجد المحصلة النهائية لجهدك لا تساوي شيئا ولا تلامس طموحك. وقيل (إذا لم تخطط فسوف تكون جزء من

مخططات الآخرين) ولكن للأسف لن تكون سوى أداة يستخدمها الغير لصالحه وقد لا يعود عليك هذا بشيء يذكر. فانتبه عزيزي الطالب واعرف ما تريده ثم ابتعد عن الأشياء الجانبيه التي لا توصلك لهدفك.

التخطيط للمشاريع والأعمال الطلابية:

(لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد) الكثير من الطلبة يؤجلون الأعمال الطلابية والأنشطة إلى يوم التسليم فتجد بعضهم يسوف ويسوف إنجاز العمل حتى يوم تسليم التقرير أو البعض ثم ينهمك في يوم واحد في عمله ولذلك تجده متشتتا ومضغوطا لإنهائه ويقلل عليه فرص الحصول على درجات جيده بسبب عد وجدود وقت لمراجعة ما تمت كتابته أو عدم استخدام مراجع ووجهات نظر مختلفة وأيضا التنسيق الداخلية والأخطاء الإملائية كلها لها الدور الكبير في تجميل وكمال واستيفاء المتطلبات. والبعض الآخر يكتفي عند ضيق

الوقت بنقله من زملائه مع تغييرات طفيفة حتى لا يظهر نقله ونسخه من زملائه ولكنها في الأخير حيل واضحة للمصحح والمعلم المكلف بالموضوع.

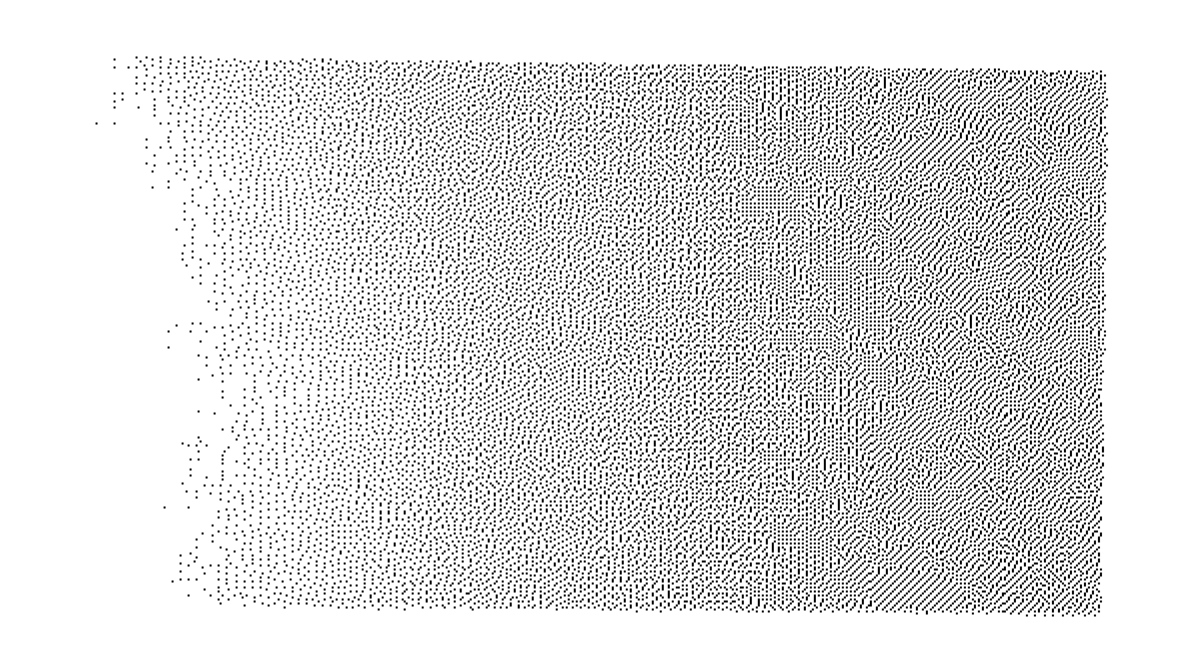
كما أن ضيق الوقت قد يعيشك في قلق مستمر فيقل تركيز وقد يسبب لك الأرق والتعب فكلها أمور تجر بعضها البعض. وقد وقعت في هذا الخطأ قريبا أثناء مواصلتي للدراسة وتحضير الماجستير فقد كنت أؤجل العمل في احد المواد الجديدة علي بسبب ضغط العمل على نهاية العام المالي واعترف بأنه ليس سبب للتأجيل الكثير فقد كان خطأ مهما كانت الأسباب وبدأت بالعمل عليه قبل أيام قليلة من التسليم. فكانت تلك الأيام صعبة علي وقد قصرت في بعض نواحي العمل ولم أتمكن من مراجعة البحث إلا مرة واحدة وحتى أنني لم أنم ليلة تسليم البحث والسبب هو التأجيل. لقد كانت لحظات عصيبة أحببت أن أشاركك بك حتى لا تقع فيها وتتعلم من الدرس مثل ما تعلمته أنا.

وحتى تتلافى كل هذه الإشكالات وتتميز وتعد تقارير وبحوث تستفيد منها أنت أولا عليك التخطيط الجيد للموضوع كالتالي:

- ضع خطة واضحة مناسبة لموعد التسليم
- قسم المواضيع على الأيام المتاحة
- ابحث عن مراجع ومصادر داعمة من المكتبات والانترنت
- راجع مشرف المادة في المواضيع الغامضة واستشره في كيفية إنجاز البحث بشكل أفضل
- ناقش زملائك في ما كتبته واسألهم عن رأيهم في الموضوع
- ضع يوما أو يومان للمراجعة النهائية الشاملة للبحث

فاحرص عزيزي الطالب على التميز في كافة المجلات والأنشطة ولا تضيع ولو شيئا بسيطا فان تضييع القليل يتبعه تضييع القليل.





وكما قال الشاعر:

إذا غـــامرت في شـــرف مـــروم

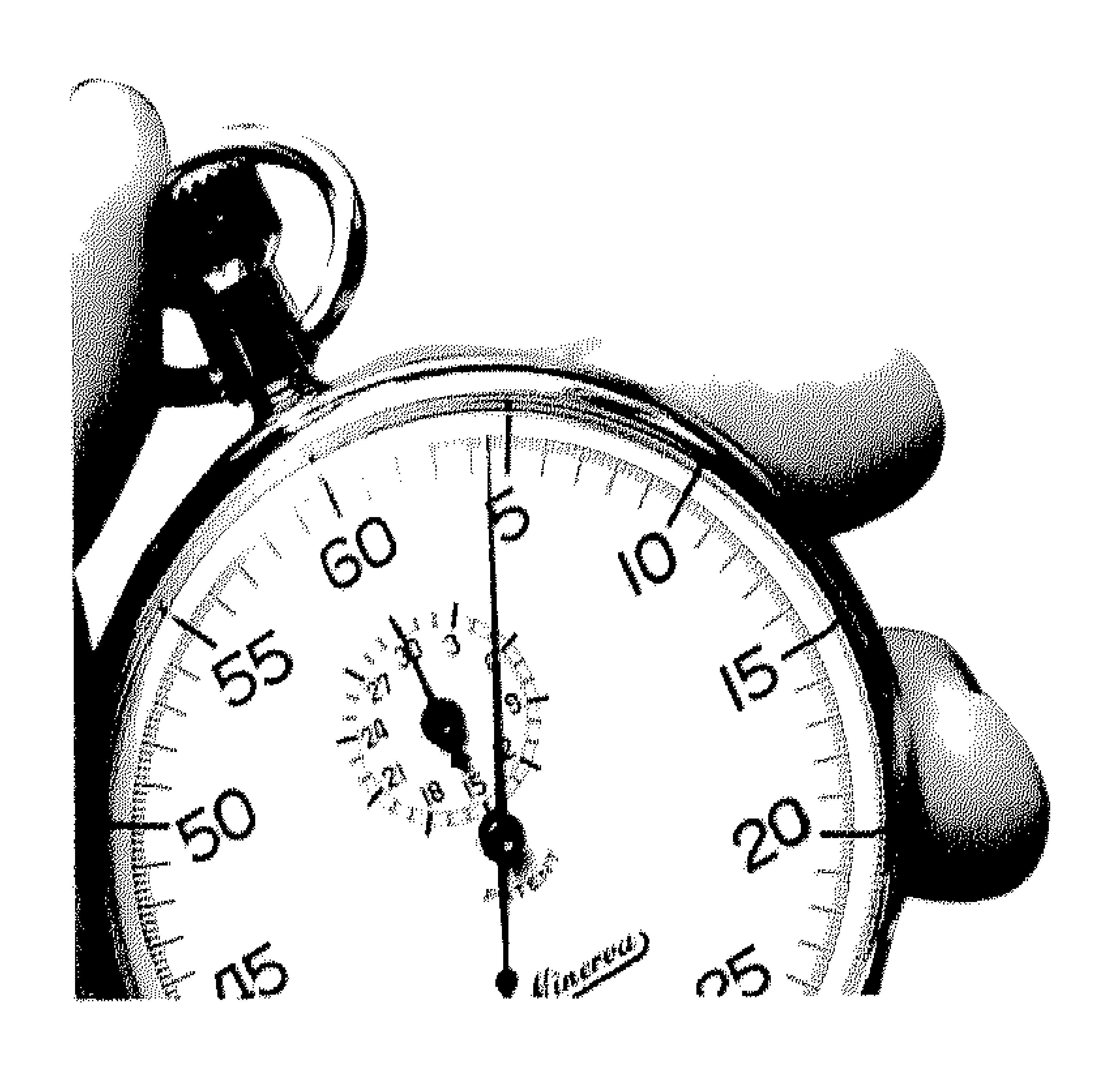
فـلا تقنـع بمـا دون النجـوم

فطعـــم المـــوت في أمـــر حقـــير

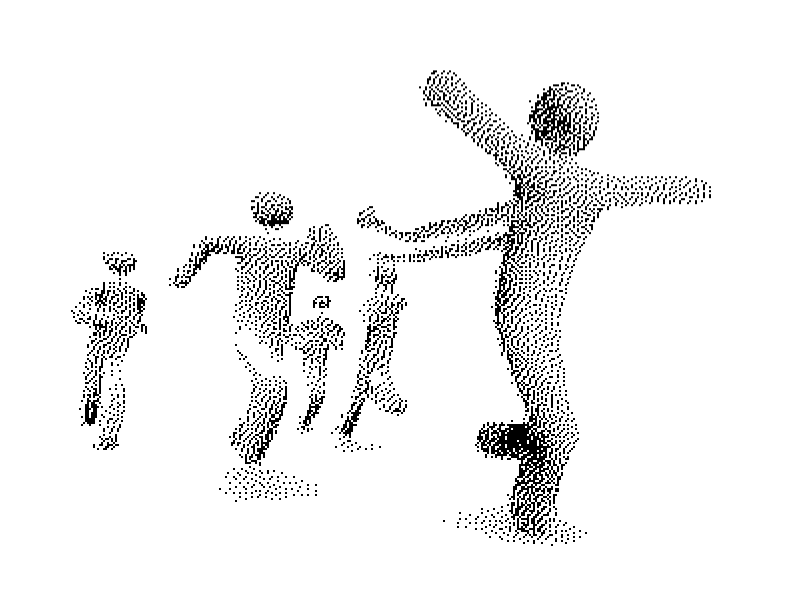
كطعم الموت في أمر عظيم

الخطوة الرابعة

أدر الوقت والأولويات بكل فعالية



4

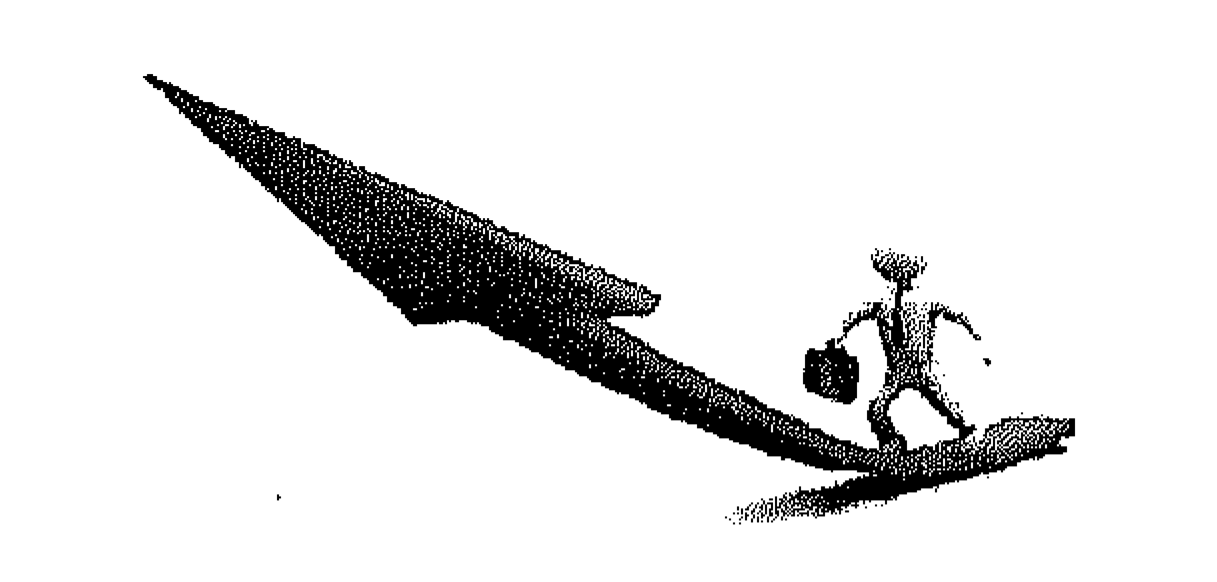


أدر الوقت والأولويات بكل فعالية

عزيـزي طالـب العلـم بعـد أن حـددت أهـدافك ووضعتها موضع التنفيذ، فخطوتـك القادمـة هـو كيفيـة إدارة وقتك واستغلاله الاستغلال الأمثل حتى تصل إلى أهدافك. فالوقت هو أغلى ما نملـك فمـا حياتنـا سـوى أوقات، فكل دقيقـة تمـضي إنمـا هـو جزء مـن عمرنـا. والغريب أن البعض غير مبال ولا مهتم بالوقت ويـضيع عليه عبثا بدون فائدة ودون استغلال في المفيـد والنـافع. قال الحسن البصري:

(يا ابن ادم إنما أنت أيام كلمـا ذهـب يومـك ذهـب بعضك).

فالأولى المحافظـة علـى الوقـت فهـو نعمـة مـن رب العالمين وسوف نسأل عن وقتنـا وحياتنـا أيـن قـضيناها. قـال رسـولُ الله صلى الله عليه وسلم: "**لا تـزولُ قَـدَمَا عبـدٍ يـومَ**



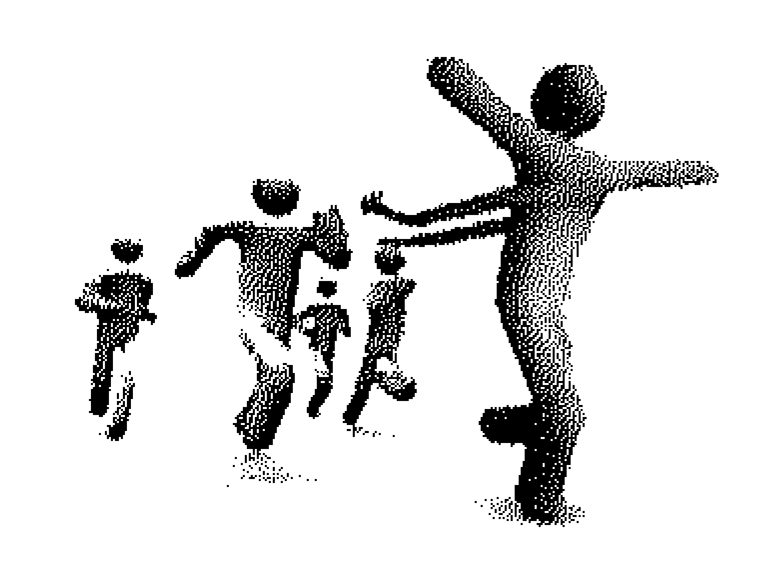
القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربعٍ عَن عُمُرِه فيما أفناهُ وعن جسدِهِ فيما أبلاهُ وعن عِلمِهِ ماذا عَمِلَ فيهِ وعن مالِهِ مِنْ أيْنَ اكْتَسَبَهُ وفيما أنفقَهُ". رواه الترمذي

والبعض الآخر في الجهة الأخرى يشتكي من قلة وقته وعدم كفايته لقضاء حوائجه اليومية فهل سنزيد من هؤلاء ونعطيه لأولئك.

وتقول الحكمة (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك).
فالمحافظة على الوقت سوف تفيدنا في التالي:

- زيادة الإنتاج والفاعلية
- يخفف من الضغوط وحدتها
- يخفف من القلق المرتبط بالانجاز
- يساعدك على تنظيم حياتك بشكل أفضل

حقيقة أن الوقت موزع بالتساوي وكلنا نملك ٢٤ ساعة، وإنما الفرق هو كيفية استغلاله لإدارة حياتنا. فلو فتشنا في أنفسنا وتعمقنا في التفكير والسؤال عن مضيعات الوقت لوجدناه ينقضي في أعمال ليس لها داع.



كالحديث المطول مع الآخرين أو في مشاهدة التلفاز أو اللعب بالهاتف الذي أصبح الشغل الشاغل للجميع لا يقدرون عن الاستغناء عنه لدقائق معدودة. فنجده يتنقل في هاتفه متنقلا بين البرامج والألعاب والدردشة دون أن يحس بالوقت. ولا أقصد هنا عدم أهمية الهاتف فكلنا لا يستغني عنه فهو ضرورة في حياتنا اليومية ولكن لا يجب أن يأخذ كل وقتنا. فهو مشتت للأفكار إذا كنا نتناوله كل لحظة. فالأفضل أن نحدد وقتا عند انشغالنا بشيء معين. هذا فقط أحد الأمثلة على مضيعات الوقت.

وحتى تعلم أين تقضي وقتك بشكل أكبر احضر مذكرة وسجل نشاطاتك اليومية لمدة أسبوع كامل وانظر كم مقدار الوقت الذي تقضيه في كل نشاط.

والحل الأمثل لإدارة الوقت هو معرفة أولوياتنا. فبعد تحديد أهدافنا الفعلية في الحياة، يسهل علينا معرفة الطريق وذلك بإتباع مبدأ البوصلة حسب ما يذكره ستيفن كوفي في كتابه (إدارة الأولويات).

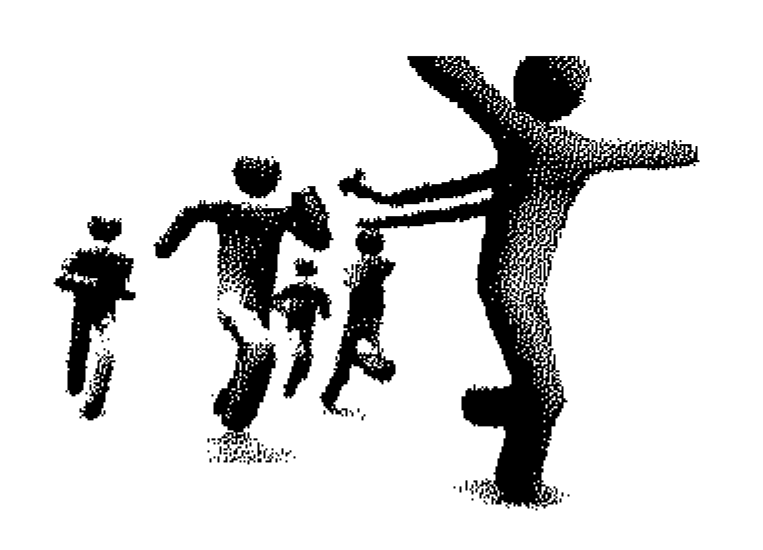
ويكون بسؤال أنفسنا هل سوف يقودنا هذا العمل الذي نؤديه لما نريد أو لا. فعلى سبيل المثال لو كنت طالبا وتريد التميز والتفوق والنجاح بامتياز اسأل نفسك في الاختبار: هل لعب الألعاب الالكترونية لوقت طويل سوف تقودني لأداء الاختبار بشكل ممتاز؟

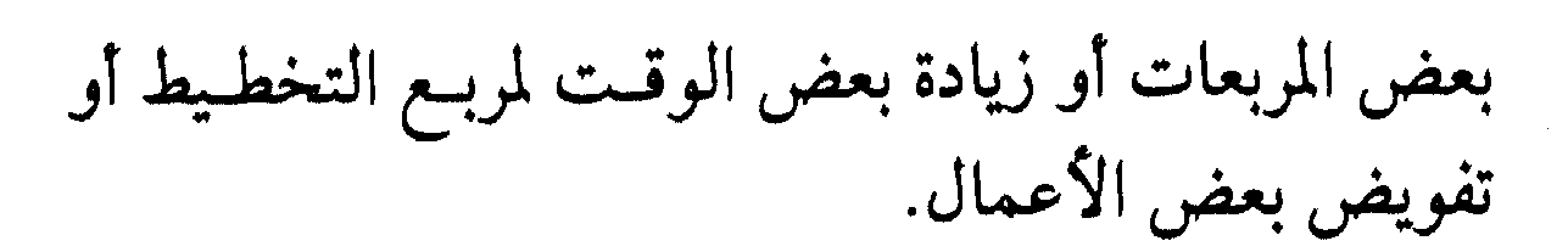
وهل مشاهدة التلفاز لوقت طويل سوف تساعدني على التفوق أو المذاكرة لساعات أكثر؟

ولو كنت موظفا اسأل نفسك هل كثرة التغيب سوف توصلك للترقية أو الأحاديث الجانبية الكثيرة وكثرة تأجيل المعاملات سوف تقودك للتفوق على أقرانك.

يذكر أن الشيخ يحيى بن احمد الكندي كان في صغره يدرس في جامع نزوى وكان يستغل وقت الطريق ذهابا وإيابا في الحفظ. فقد حفظ ملحة الأعراب أثناء ذهابه وعودته.

وإليك عزيزي الطالب مصفوفة إدارة الوقت وكيف نمضي أوقاتنا في الحياة والأهم هو أن نعرف كيف ندير أي مربع من المصفوفة سواء بالتقليل من الوقت المتاح في





بعض المربعات أو زيادة بعض الوقـت لمربـع التخطـيط أو تفويض بعض الأعمال.

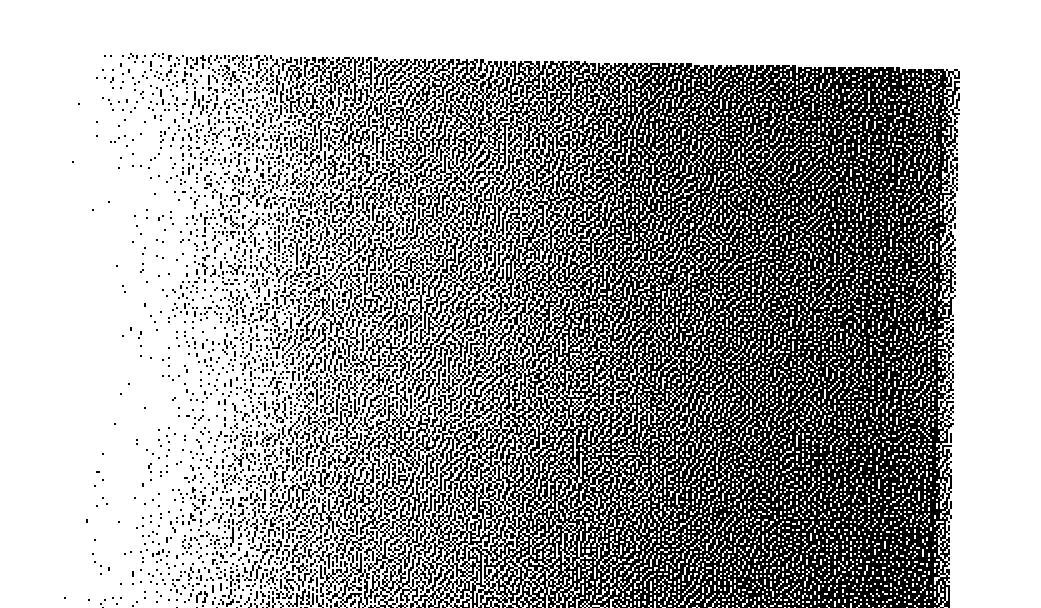
جدول إدارة الأولويات

	عاجل	غير عاجل
مهم	أزمات، مشاكل، أعمال منتهية	إعداد، تخطيط، علاقات، ابداع
غير مهم	مكالمات، مقاطعات، بريد	أفراد مشتتون، وقت فراغ، عمل غير نافع



نصائح لإدارة وقتك وأولياتك:

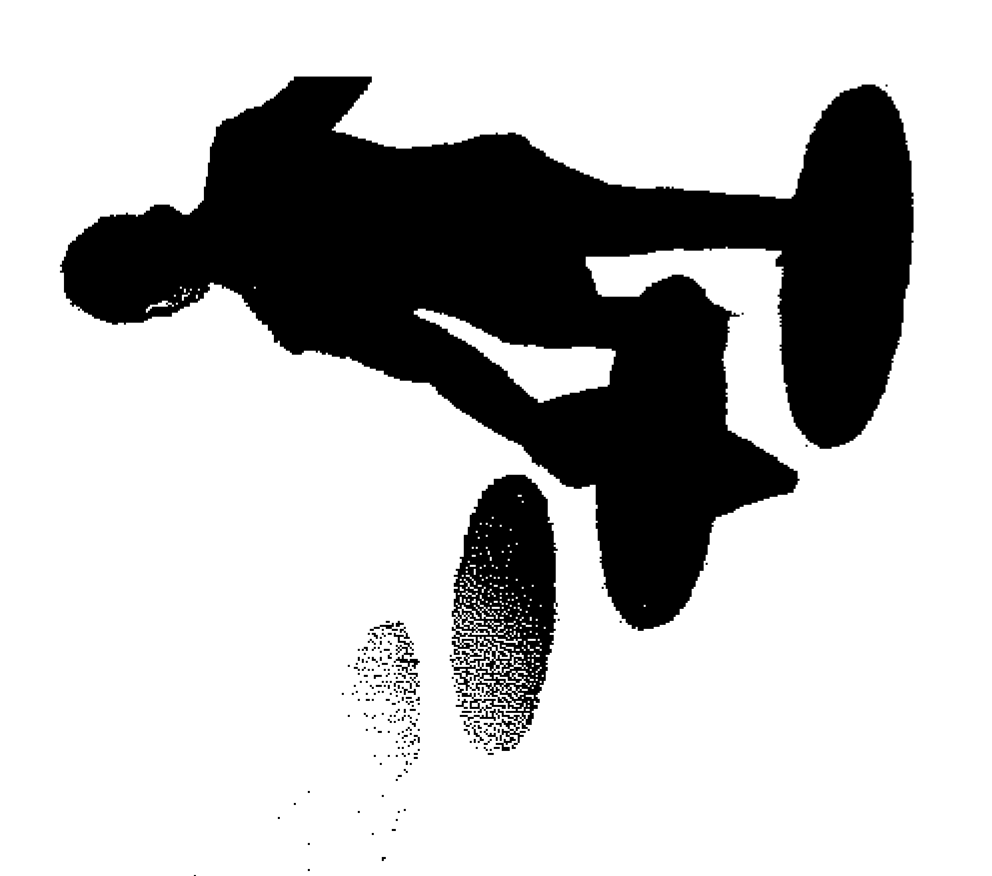
- حدد أهدافك بدقة حتى لا تضيع وقتك في أعمال لا داع لها
- تجرأ على قول "لا " للآخرين بأسلوب راق ومحترم لأنهم قد يسرقون منك وقتك الثمين.
- تجرأ على التخلص من بعض العادات اليومية المتكررة والتي قد لا تكون مفيدة في بعض الأوقات
- اعمل بطريقة أذكى وليس لساعات أطول لأنها قد تسبب لك الإرهاق والتعب وتضيع عليك المزيد من الوقت
- استخدم المذكرات والجداول لمساعدتك على تنظيم وقتك سواء السنوية أو الشهرية أو الأسبوعية أو اليومية واعلم أن أهدافك اليومية تقودك لأهدافك العامة التي تريدها في حياتك.

- خصص شيئا من وقتك لتنظيم وقتك ومراجعة خططك. فقد يكون هذا الوقت هو الأثمن لك.
- فوض بعض الأعمال الغير مهمة للغير بحيث تتفرغ أنت للشيء المهم
- تمهل في الحكم على أي أمر بحيث لا تجعله أمرا طارئا فيشغل وقتك وفكرك.
- استغل أوقات الانتظار في إضافة رصيد لمعرفتك حتى لو كانت بسيطة، فناتج ذلك على مدار السنة سوف يكون كبيرا جدا لذلك احتفظ بورقة تحوي بعض المفردات أو الملخصات أو الخرائط الذهنية في جيبك أو خزن بعض الكتب الالكترونية في هاتفك.

وإليك عزيزي هذا الجدول الذي قد يساعدك في تنظيم وقتك ولك حرية الاختيار في استخدامه والإضافة إليه بما يتناسب معك



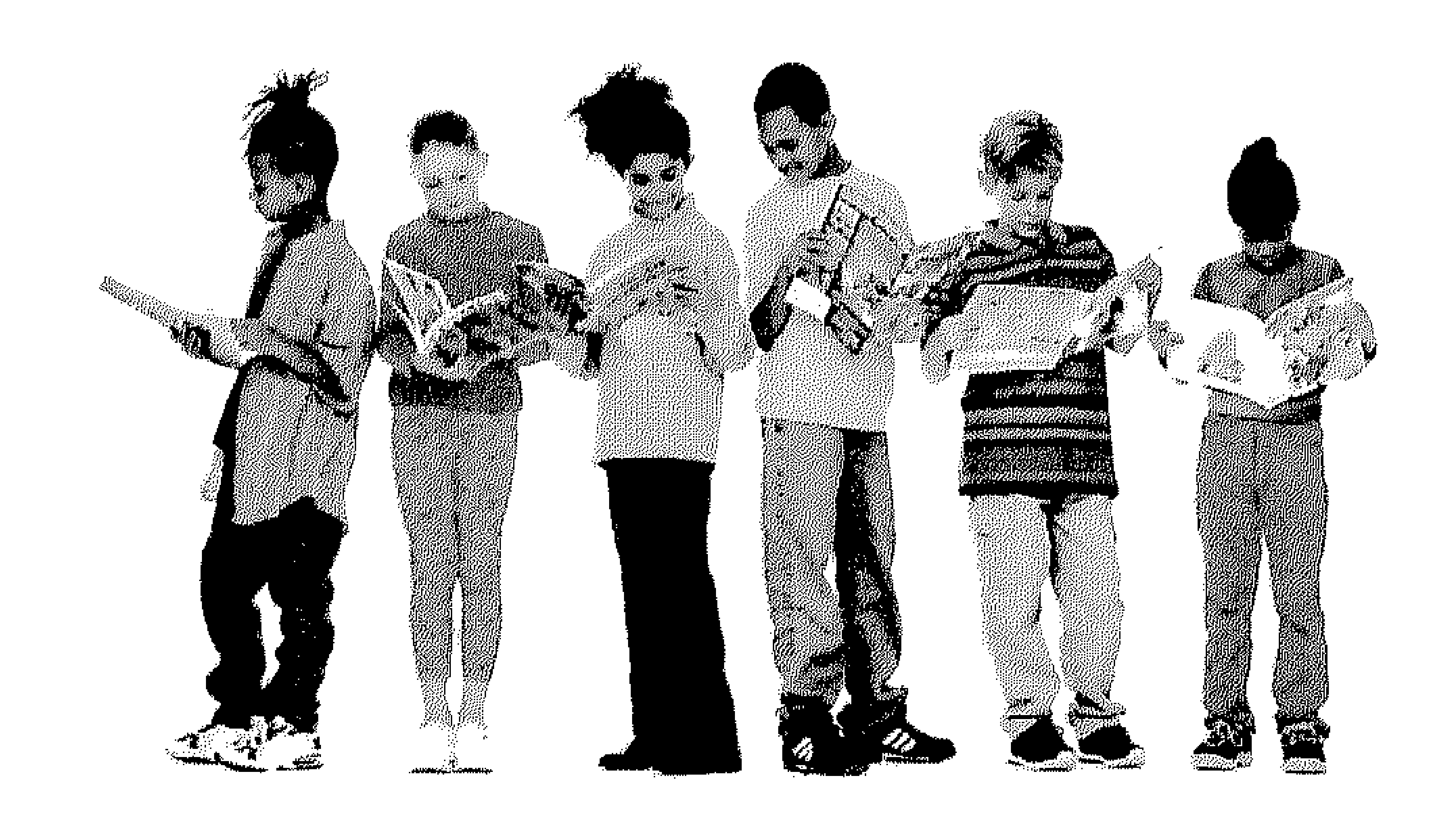


جدول النشاط الأسبوعي

النشاط	اليوم	التوقيت	المدة	أنشطة أخرى للأسبوع	الأهمية
مذاكرة الوحدة الأولى للرياضيات	السبت	٨:٠٠م	٣٠ دق	حضور حفل في	عادية
مذاكرة الوحدة الثانية لفيزياء	الأحد	٧:٣٠م	ساعة	عمل بحث للغة العربية	عالية
حفظ ١٠ آيات من سورة المؤمنون)	الأحد	٩:٣٠م	ساعة		

الخطوة الخامسة

المذاكرة الفعالة



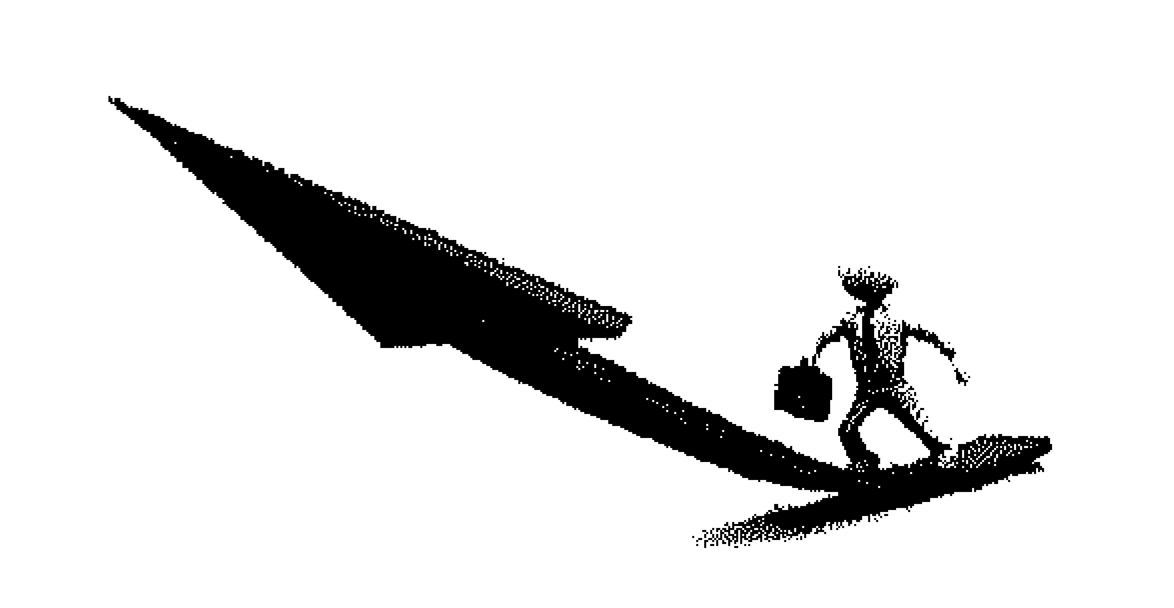
5



المذاكرة الفعالة

كثيرا ما يشكو الطلبة من تحصيلهم الدراسي وأنهم يحاولون بذل جهد اكبر لتحسين مستواهم وفي كثير من الأحيان ولا ينجح البعض في تخطي مستواه الاعتيادي. يا ترى لماذا؟ لماذا نشكو ضعف المستوى الدراسي وان مذاكرتنا ليست جيدة بما يكفي للحصول على مستوى متميز؟

لقد وهبنا الله ذاكرة وقدرات قوية ولكن الفارق بين المتميز والطالب العادي هو عملية التركيز. فالأبحاث تشير إلى أنه لا يوجد ذاكرة قوية وذاكرة ضعيفة ولكن هنالك ذاكرة مدربة وأخرى غير مدربة. فالتذكر هو القدرة على تخزين المعلومات في الذاكرة ثم استرجاعها عند الحاجه. فالطالب عند مذاكرته يكون منشغلا بالعديد من الأشياء في نفس الوقت لذلك يكون التذكر

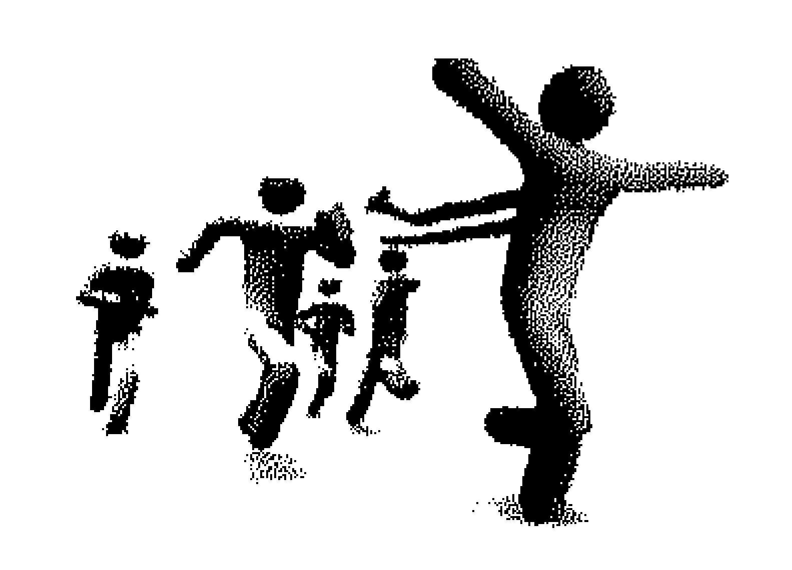


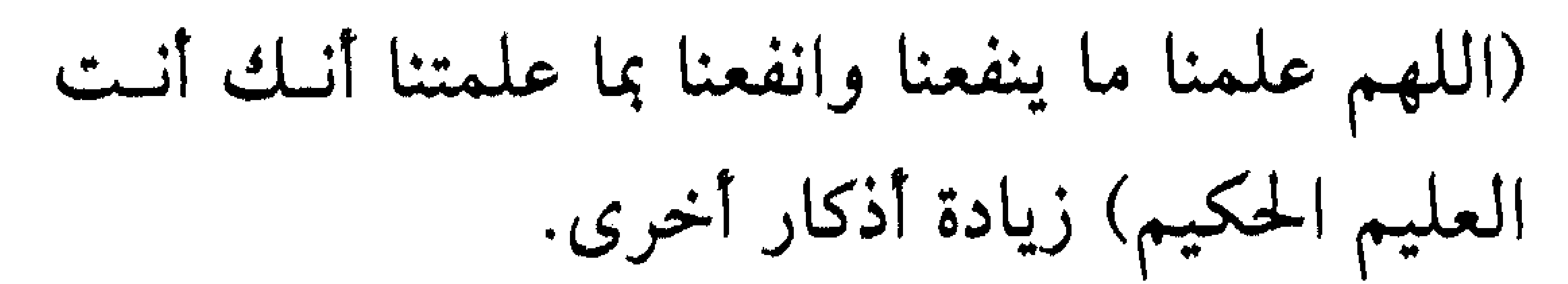
صعبا لاحقا عند محاولة استرجاع المعلومات. لان ملفات الدماغ غير منظمة بسبب كثرة المعلومات الداخلة في نفس الوقت مما يسبب عشوائية وتداخل عن حفظ المعلومات. إذا عليك التركيز على شيء واحد كل مرة حتى تستطيع الاحتفاظ بالمعلومات لفترات طويلة وتسهل عليك عملية استرجاعها.

وحتى تخزن ما تعلمته من الذاكرة القصيرة المدى إلى طويلة المدى عليك بمراجعة المادة التي أخذتها في نفس اليوم وثم المراجعه بعد أسبوع ثم بعد شهر ثم ستة أشهر وسوف تحتفظ المعلومة للأبد بإذن الله.

واليك بعض الطرق المجربة للمذاكرة الفعالة:

- اشكر الله على نعمة العقل التي ميز الله بها بني البشر عن سائر المخلوقات.
- أعط لنفسك إيحاءات ايجابية. وردد أنا امتلك ذاكرة قوية وذاكرة حافظة. وادع الله بالأدعية المأثورة





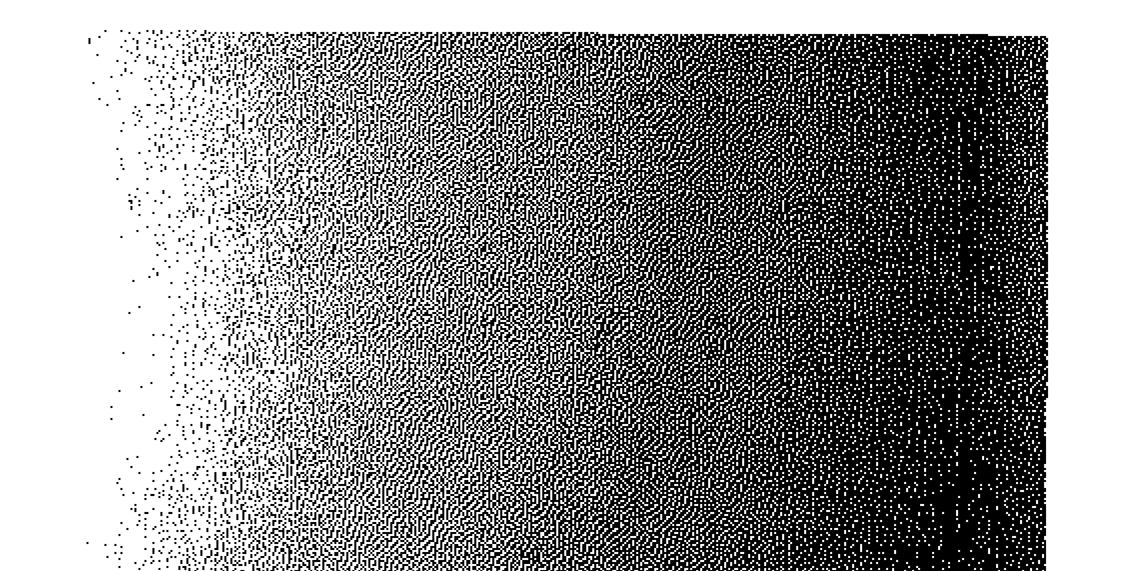
(اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا أنك أنت العليم الحكيم) زيادة أذكار أخرى.

- ذاكر المادة بتركيز كبير وابعد المشتتات عن ذهنك.
- ركز على المعلومات الجديدة
- تعامل مع كل معلومة على أنها مهمة وسوف تكون في الاختبار أو ستحتاج لها يوما ما.
- اسأل لعقلك اسأله قبل الشروع في المذاكرة مثل: السؤال هو الوسيلة الأولى للتعلم فبصياغتك أسئلة قبل شروعك في المذاكرة تجعل عقلك مركزا ويبحث عن إجابات أثناء المذاكرة ومركزا في كل جملة تقرأها. فحضر أسئلة جيدة من خلال العناوين الرئيسية والفرعية للفصول والوحدات. وأمعن النظر والتركيز فيها لفترة وجيزة ثم انطلق للقراءة وسوف ترى النتائج الممتازة من هذه الطريقة.

- مثال: ما عناصر المذاكرة الفعالة. أو
- كم نوعا للآبار؟

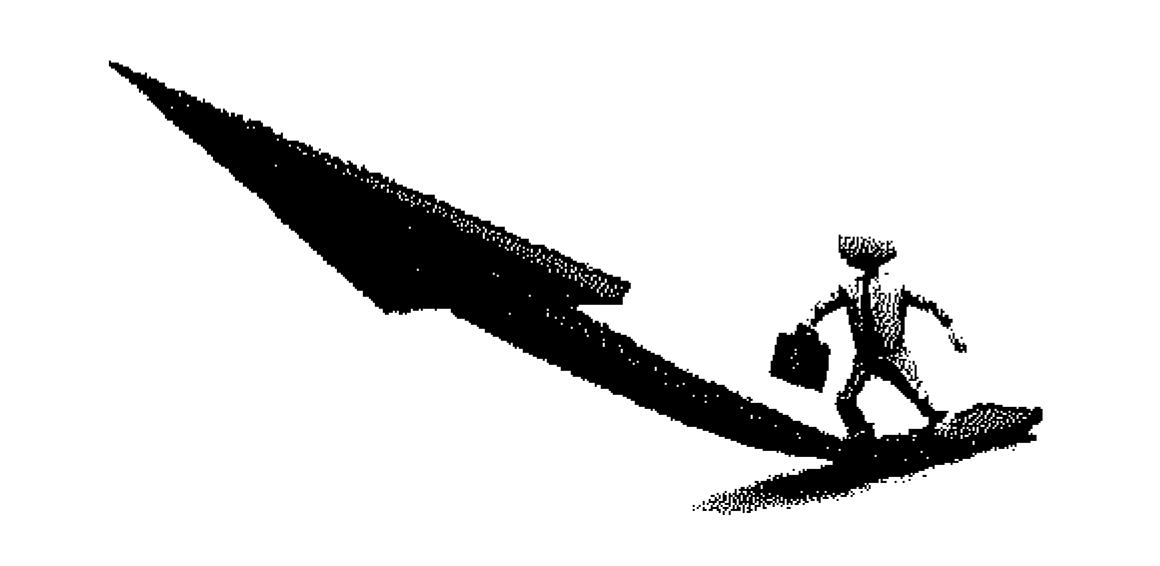
ملاحظة:
لا يفضل تسجيل المعلومات مباشرة أثناء المراجعة أو حتى أثناء الاستماع للمعلم حتى تعطي لمذاكرتك الثقة وتعودها على التركيز والحفظ. فسجلها وراجعها بعد الانتهاء من الوحدة كاملة أو انتهاء من الحصة أو سجل رؤوس أقلام والنقاط الرئيسية فقط.

- بعد انتهائك من مذاكرة وحدة معينة اغلق كتابك واسترخي ذهنيا وابدأ باسترجاع ما فهمته من الوحدة والأفضل أن تسجله على ورقة حتى يتركز على الذهن بشكل أسرع فكلما اشترك عدد اكبر من الحواس في التعلم كلما زاد مقدار الاستيعاب.
- ارجع إلى الأشياء التي لا تتذكرها جيدا عدة مرات ولا تحاول أن تتجاهلها أو تتهرب لأنها صعبة أو جديدة عليك.
- اقرأ قراءه خاطفه بين الفينه والأخرى حتى تظل المعلومات في العقل.

- ذاكـر المعلومـات مـع الآخـرين. اجلـس مـع احـد أصحابك واتفق معه على أن تذاكرا معا وليخبر كل منكما الآخر بما تعلمه مـن وحـدة أو درس معـين. فهذا سوف يعمل على تفعيـل أكثـر مـن حاسـة في التعلم وتركيزها في المخ وأيضا سـوف يعـزز الفهـم كثيرا ويزيد من معدل تركيزك أثناء المذاكرة حتى لا تفوت نقطة معينة والشيء الآخـر بتكـرار المعلومـة مرة أخرى أثناء الشرح..
- لا تـضغط علـى نفـسك كـثيرا زيـادة (فالحـديث الـشريف عـن الـنبي صـلى الله عليـه وسـلم يقـول (روحوا القلوب ساعة بعد ساعة..)
- لا تؤجل الدروس وذاكرها وراجعها أولا بأول
- واظب على حضور الحصص والمحاضرات:

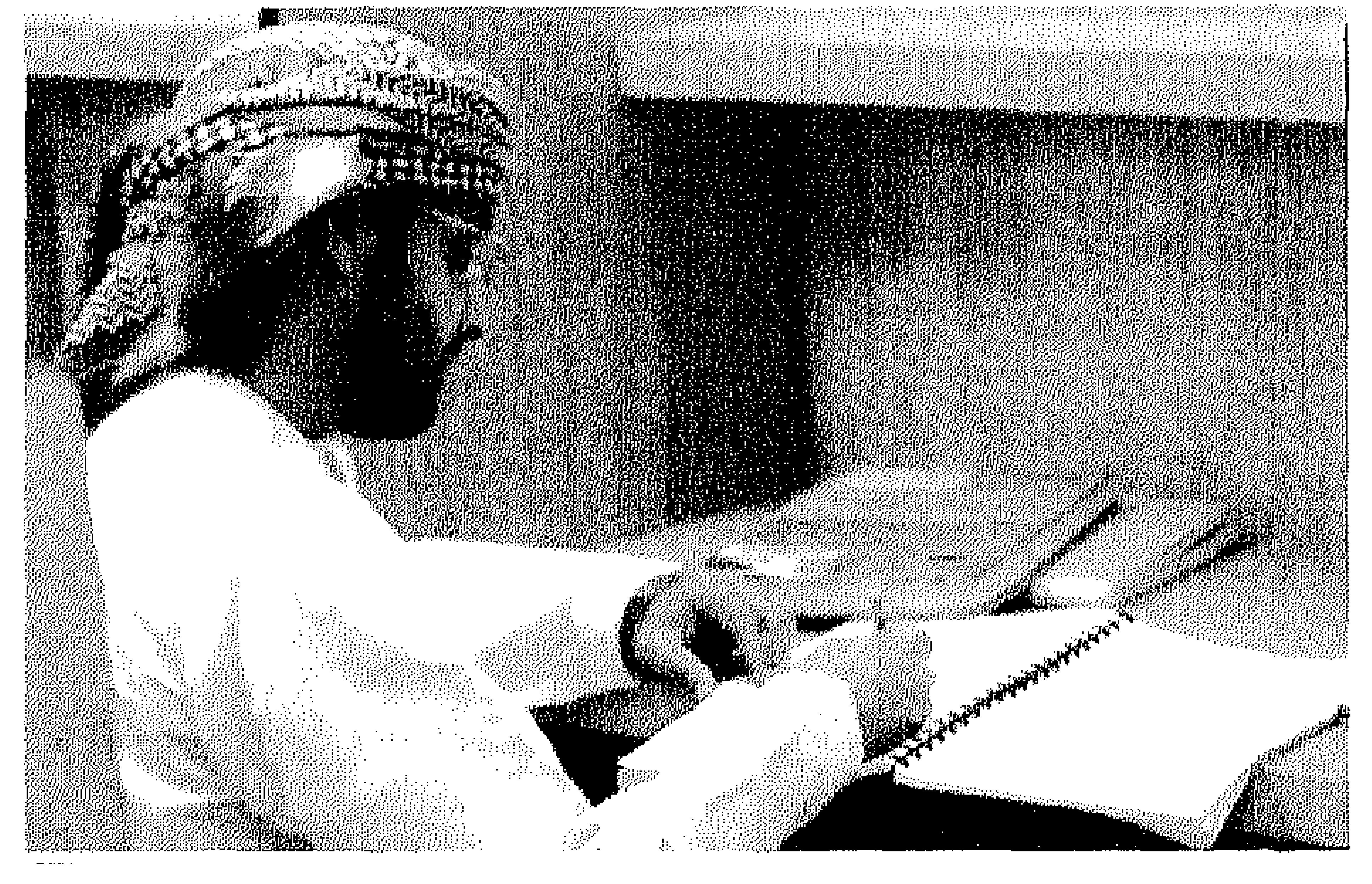
من الأهمية بمكان حضور الحصص الدراسـية حتـى تتمكن من استيعاب أغلب المعلومات في الحصة وتناقش المعلم فيم أشكل عليك وتمارس التمارين بشكل أفضل.



فحاول الانضباط في الحضور قدر الإمكان إذا لم يكن لديك عذر قوي يمنعك من الحضور. وإذا حدث وان غبت لسبب ما فتواصل مع المعلم وراجع معه ما فاتك وأيضا اسأل زملائك عن ما أخذوه ولا تترك شيئا إلا وقد استوعبته.

التنظيم والتركيز:

للتهيئة النفسية والبيئية والتنظيم قبل الشروع في المذاكرة أثرا واضحا في عملية الفهم حيث تساعدك على لارتياح والاستعداد النفسي، فعليك بتنظيم مكان مذاكرتك بالطريقة التي ترتاح لها من حيث: الإضاءة وشدتها.



يفضل أن تذاكر على الضوء الطبيعي



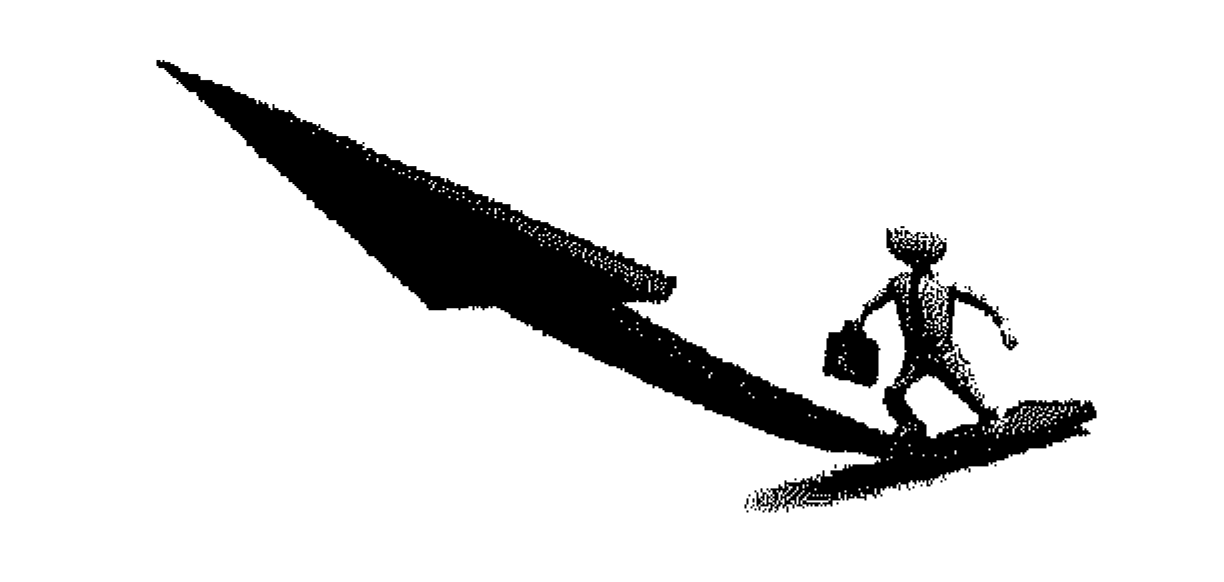

من أشعة الشمس أو باستخدام المصابيح البيضاء.

نظم طاولتك حيث لا تشتتك وذلك بوضع الكتب التي تريد قراءتها فقط وتخلص من الورق الزائد عن الحاجة. فوجود هذه الأوراق والفوضى تلخبط عليك الأمور وتداخل الأولويات فعند ترتيبها تكون قد تشتت وزالت رغبتك في المذاكرة. فاضل وقت لتنظيم طاولتك هو بعد انتهائك من مذاكرتك الأولى.

ولتطوير نفسك أكثر وتمرين دماغك وزيادة الاستيعاب وحفظ المعلومات ننصحك بالتالي:

القراءة المستمرة:

للقراءة دور مهم في تحسين مستوى الذكاء وتوسيع الآفاق فإذا كنت ذا مستوى متدني فاعلم أن معدل قراءتك بسيط وللتغلب على ذلك عليك بالقراءة ثم القراءة. اقرأ في اغلب المجالات حتى تتعود علي القراءة وتمرن عضلات مخك وتحبب إلى نفسك القراءة.



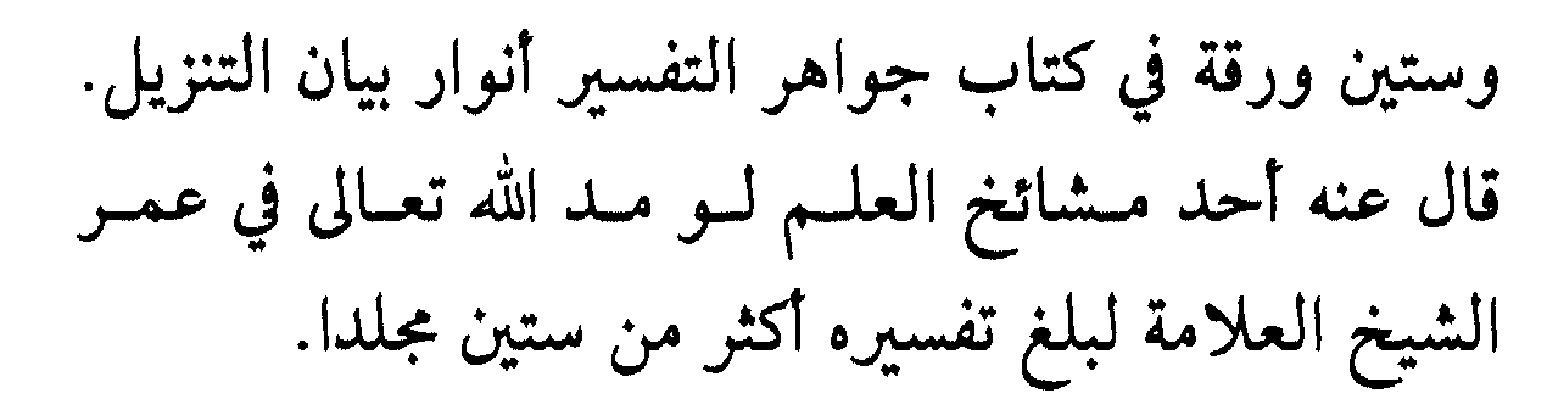
وأفضل ما يمكنك قراءته وتعلمه هو القران الكريم قال الربيع بن حبيب: حدثني أبو عبيدة عن جابر بن زيد قال: بلغني عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "علموا أولادكم القرآن فإنه أول ما ينبغي أن يتعلم من علم الله هو".

وعليك الاطلاع على كتب الصحاح والسير وقصص التاريخ حتى توسع مداركك. ثم ركز على موادك الدراسية المهمة والتي تعاني فيها من الضعف وكثف القراءة فيها مع مراجعه المواد الأخرى حسب فهمك لها. ولا تكثر قراءة الجرائد والمجلات لأنها قد لا تفيدك في شيء ولا تضيف إلى معلوماتك الشيء الكبير. لقد وهب الله تعالى سماحة الشيخ العلامة أحمد بن حمد الخليلي –المفتي العام لسلطنة عمان –فهما قويا وحفظا فريدا حيث كان يحفظ من القراءة الأولى مما يسر له ذلك الاطلاع على العديد من أمهات الكتاب فمنحة غزارة العلم والمعرفة. وقد فسر سورة الفاتحة في مائة وستة



وستين ورقة في كتاب جواهر التفسير أنوار بيان التنزيل. قال عنه أحد مشائخ العلم لو مد الله تعالى في عمر الشيخ العلامة لبلغ تفسيره أكثر من ستين مجلدا.

قال الشاعر:

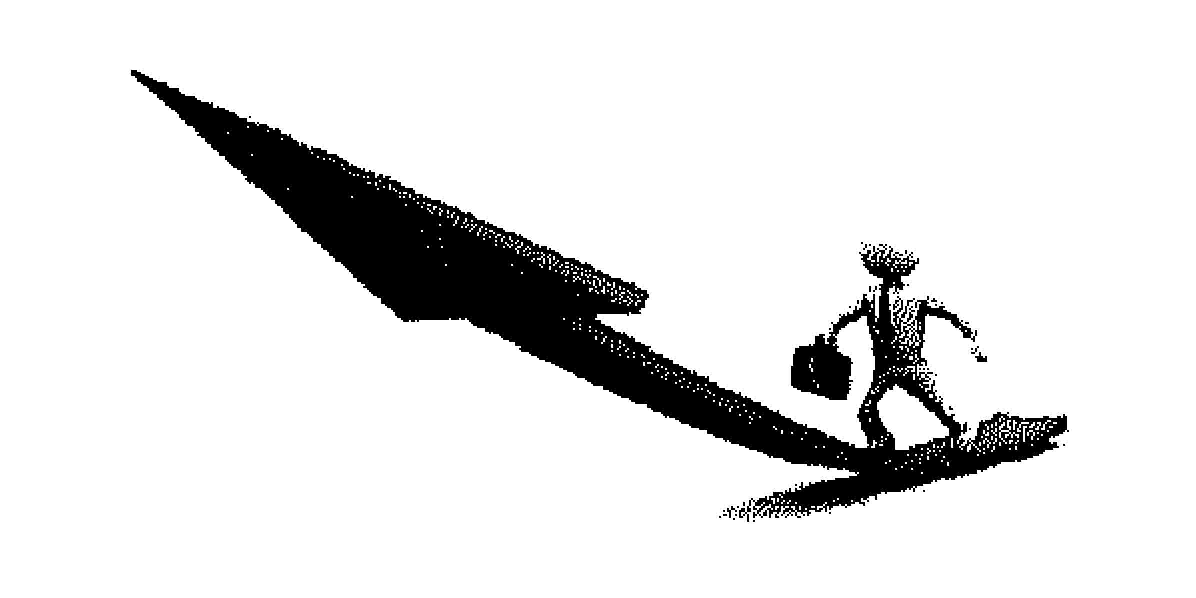


واعلم أن العلم ليس يناله

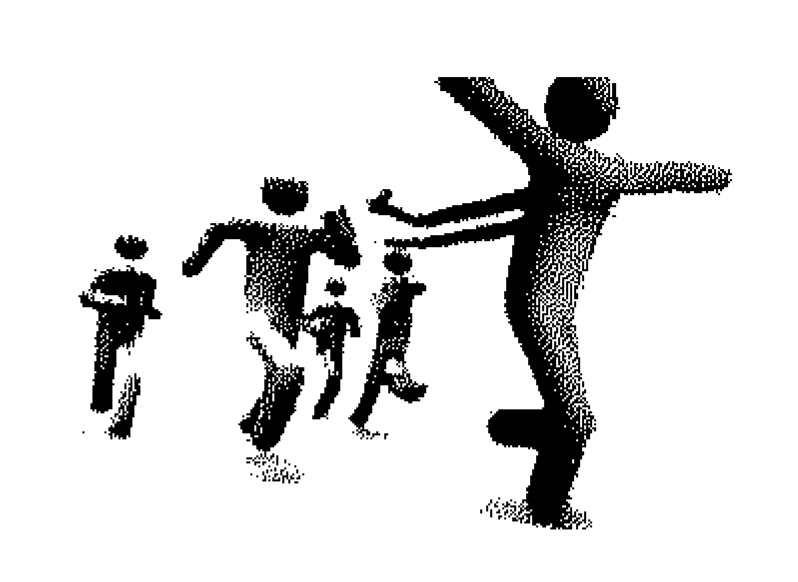
من همه في مطعم أو مشرب

القراء السريعة

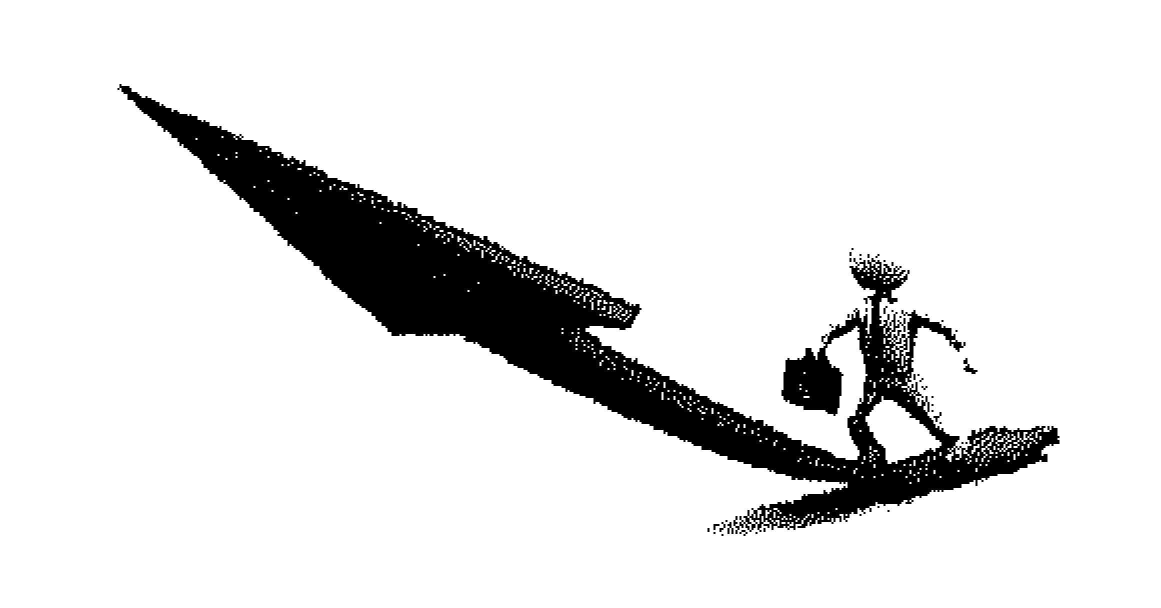
أصبح أسلوب القراء السريعة رائجا في الوقت الحالي لأهميته في زيادة الكم المعلوماتي وقراءة اكبر عدد من الكتب، لأنه حسب الإحصائيات فان ما ينتج سنويا أكثر من مليوني كتاب على مستوى العالم. فلو سالت نفسك كم كتابا قرأت على مدار حياتك؟



لاستغربت فعلا من نفسك. ففي شتى بقاع العالم أصبح الناس يحضرون هذه الدورات لتحسين مستوياتهم في القراءة لمواكبة الركب فتقنياتها تمكنك من استيعاب أكبر قدر من المادة مع التذكر وتقليل الوقت. لو علمنا أن معدل قراءة الفرد العادي من ١٠٠ إلى ٤٠٠ كلمة في الدقيقة الواحدة وهذا يعتبر بطيئا جدا في حين تجاوز معدل البعض الألف كلمة في الدقيقة، وهذه يعطيهم التميز عن أقرانهم بسبب قدرته على الاطلاع على العديد من المناهج والكتب والمواد المساعدة الأخرى. وهنالك العديد من المعاهد والمدربين الذي يدربون على زيادة معدل القراءة، وعلى المستوى الدولي عرف توني بوزان بشهرته على تطبيق وتدريب القراءة السريعة وله عدة مؤلفات وملفات فيديو تعلم تلك الطرق. ولقد استفدت كثير من الالتحاق بتلك الدورات مع احد المتميزين العرب في هذا المجال وهو الدكتور الكويتي جمال الملا وهذا ساعدني على زيادة



معدل قراءتي وهو ما كنت أصبو إليه بحكم تنفيذي لبعض الدوراتي فهو يحتاج مني الاطلاع على اكبر عدد ممكن من الكتب والمراجع لإعطاء اكبر عدد ممكن من المعلومات والمعارف التي تفيد الجمهور في تحسين أنفسهم وتعديل سلوكياتهم. وهذا الطرق ليست حديثة العهد فقد عرفها العديد من العلماء والسلف الصالح بقدراته الخارقة على القراءة السريعة. واذكر هنا الإمام الشافعي حيث يذكر أنه كان قارئا نهما وكان يغطي الصفحة الأخرى حتى لا تتداخل المعلومات في الذاكرة الصورية وفي العصر الحالي عرف بعض رؤساء الولايات المتحدة كروزفلت وجون كيندي بقدراتهم على القراءة السريعة كما يذكر أن روزفلت كان ينتهي من قراءة كتابا أثناء تناوله وجبة الإفطار.



وتوجد عوائق كثيرة تمنعنا من القراءة بشكل أسرع والتي تولدت لدينا من أسلوب التعليم نفسه منذ الصغر وأذكر منها:

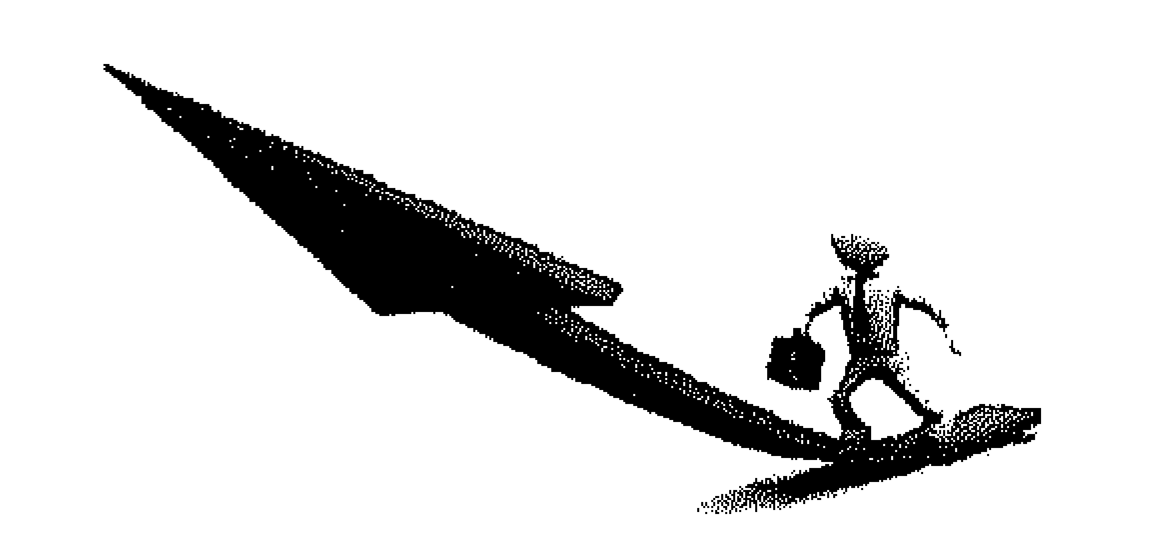
- القراءة بصوت مسموع
- القراءة كلمة كلمة.
- إعادة قراءة الفقرة عدة مرات بداعي أنها لم تفهم
- التوقف عند بعض الكلمات الطويلة وذلك محاولة للفهم ولكن الأهم هو فهم الفقرة وليس تهجئة الكلمات.

كل هذه العادات تجعل معدل القراءة بطئ جدا ويقلل عليك فرصة قراءة عدد اكبر من المعلومات. والقراءة البطيئة سببا في عدم الفهم أحيانا وذلك لأنها تسبب الملل والسرحان. بينما القراءة السريعة تجعلك مركز أكثر على المعلومات حتى لا تفوت أي معلومة كانت. ودعني أشبهها لك بقيادة السيارة، فأنت عندما



تقود السيارة ببطء فانك تسرح كثيرا وتفكر فيما يشغلك من أمور الحياة كالبيت والعمل والأصدقاء وغيرها من الأمور، بينما كلما زادت سرعتك كلما تركيزك في الطريق، أكبر تفاديا لوقوع أي حادث.

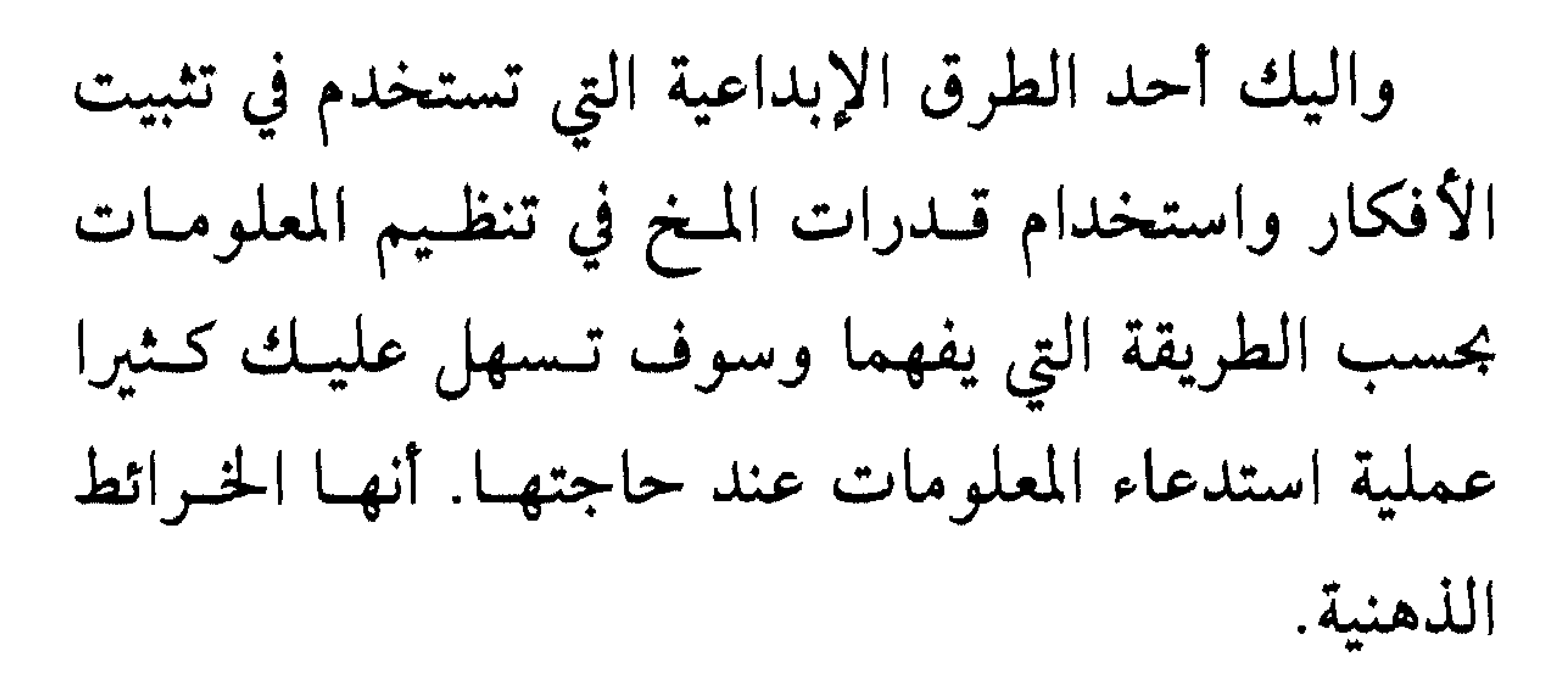
وقد يتشكك البعض من قلة الاستيعاب باستخدام هذه الطريقة. فأقول لك: نعم قد يحدث ذلك في البداية ولكن مع الممارسة والاستيعاب والتدريب اليومي المستمر سوف يتحسن مستواك إلى الأفضل وقد يتجاوز معدلك ٢٠٠٠ كلمة في الدقيقة. وذلك لأنك تزيد من عدد المعاني والمصطلحات لديك وبالتالي ففي القراءات التالية فان معدل الفهم والربط بينها يكون أسرع. كطالب السنة الأول في تخصص معين في الجامعة طالب السنة الأخيرة ففي السنة الأخيرة تجد سرعته اكبر بسبب تراكم عدد كبير من المفردات لديه بعكس طالب السنة الأولى.



واليك هذه الطرق التي سوف تساعدك على تحقيق ذلك:

- فرغ ذهنك من كل شيء عندما تريد القراءة.
- أعط إيحاءات ايجابية لنفسك بأنك قادر على الفهم والاستيعاب والقراءة بشكل أسرع. واغرس الحب للقراءة في نفسك.
- استخدم مؤشر يساعدك على تتبع الأسطر حتى لا تشتت عينك وتقفز من مكان إلى آخر
- ابعد الكتاب عن عينيك لمسافة ٣٠ سم حتى تزيد من مساحة الرؤية عندك وبالتالي التقاط عدد اكبر من الكلمات وتقليل إجهاد العينين.
- اقرأ لتفهم في بداية الأمر فذلك سيسهل عليك عملية الحفظ. واتبع سرعة تساعدك على الفهم ثم قم بزيادة سرعتك تدريجيا.
- لا تعد لقراءة الفقرات مرة أخرى حتى لا تعطي إيحاءا لنفسك بعدم الفهم في كل مرة



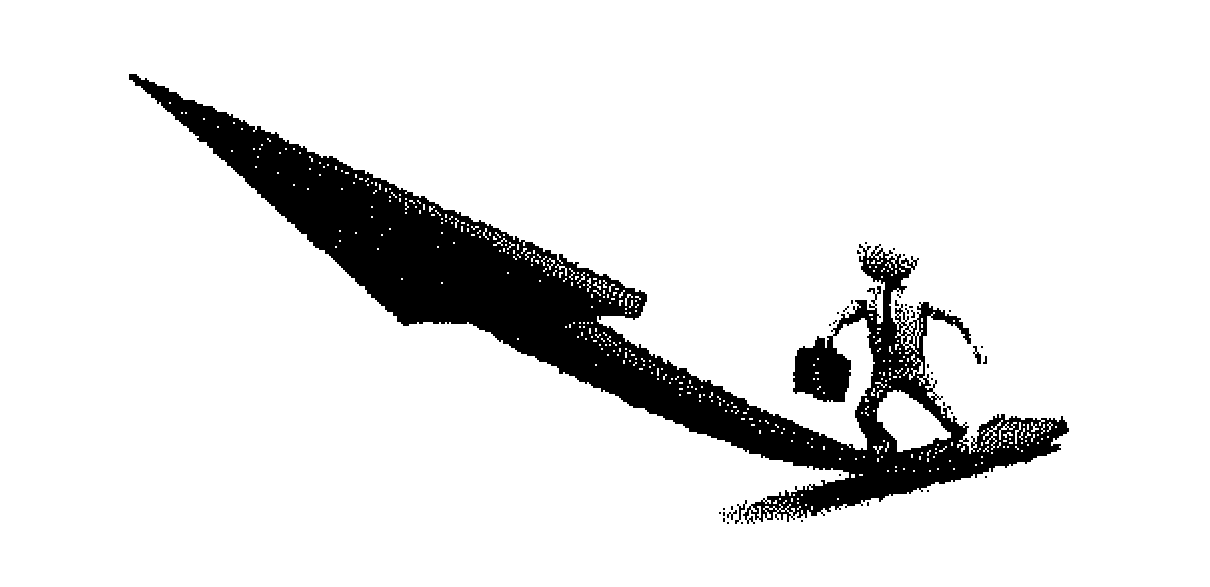


واليك أحد الطرق الإبداعية التي تستخدم في تثبيت الأفكار واستخدام قدرات المخ في تنظيم المعلومات بحسب الطريقة التي يفهما وسوف تسهل عليك كثيرا عملية استدعاء المعلومات عند حاجتها. أنها الخرائط الذهنية.

الخرائط الذهنية:

تعتبر الخرائط الذهنية أحد أنجح الأساليب لتنظيم المعلومات في الدماغ حيث ستساعدك على تجميع كل المعلومات في مكان واحد وتشكيلها بالطريقة التي يفهمها العقل على شكل خلايا متفرعة تنطلق من مركز الفكرة وتتفرع وتتشعب إلى معلومات أخرى تنبع من الفكرة الأساسية.

هذه الطريقة ستساعدك على تنظيم الملفات في العقل وتخزينها في الذاكرة طويلة المدى وبالتالي تسهل عليك عملية استدعاء المعلومات عند احتياجها. لقد



استخدمت هذه الطريقة من قبل الكثير من العباقرة الذين أثروا العالم والتي وجدت في مذكراتهم مثل: البرت اينشتاين، اسحق نيوتن، ليوناردو دافنشي وجاليليو وغيرهم من المبدعين في العصور الماضية. وابرز من كتبوا في هذا العلم في العصر هو توني بوزان الذي أنصحك بقراءة كتبه بهذا الخصوص التي تنشر في اغلب المكتبات.

كل ما تحتاجه هو ورقة بيضاء، قلم، علبة ألوان. إن استخدام الألوان والصور يسهل على العقل فهم المعلومات وتخزينها وتعطي نوعا من الجمالية والمتعة بالمقارنة مع الطريقة التقليدية للتلخيص، ومن جهة أخرى في الطريقة التي يفهم بها العقل وهي الصور والرموز.





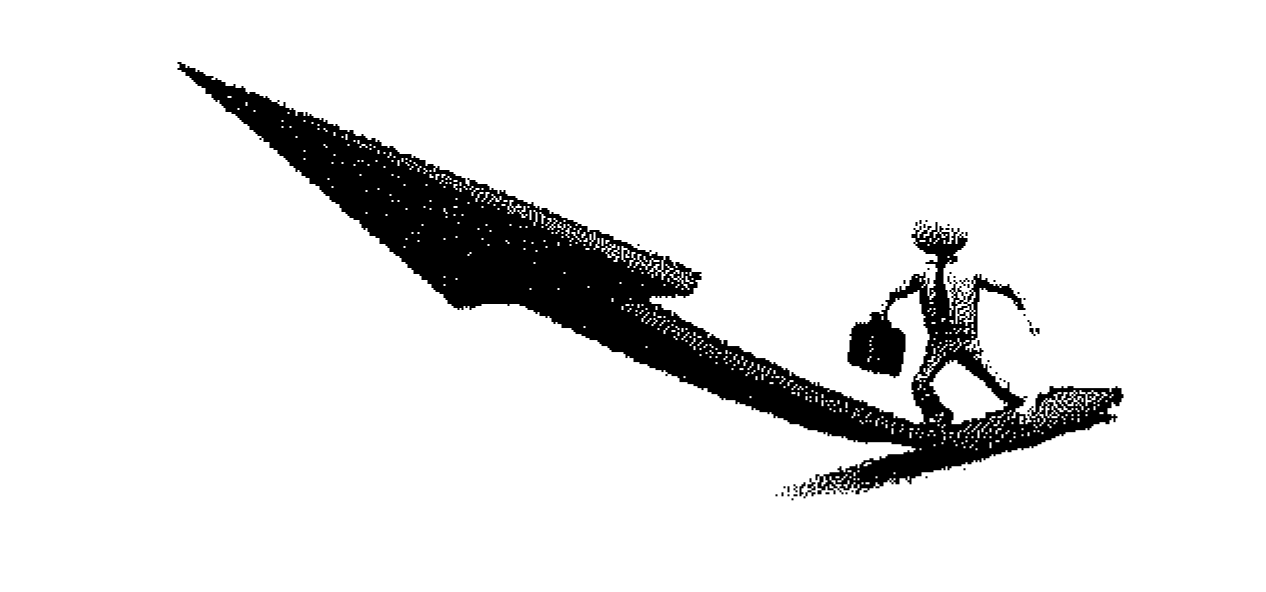
كيف ترسم الخريطة الذهنية:

١.ارسم في منتصف الورقة الفكرة المركزية الـتي تنـوي الكتابة عنها واجعلـها صـورة معـبرة عـن الموضـوع وهذا سوف يساعد على الانتـشار والتفـرع في كافـة الأطراف مما يتيح لك التعبير بحرية ومرونة اكبر.

٢.ارسم فروعا متعرجة للأفكـار الرئيـسية تنطلـق مـن الفكرة الرئيسية مستخدما الألوان الجميلة بحيث كـل لون يمثل فكرة معينة.

٣.صل الأفكـار المتفرعـة مـع كـل فكـرة مـن الأفكـار واربطها مع التشعبات التي تتفـرع معهـا لان العقـل يحب العمـل بهـذه الطريقـة ولـذلك سـوف تـسهل عليك عملية الفهم والتذكر.

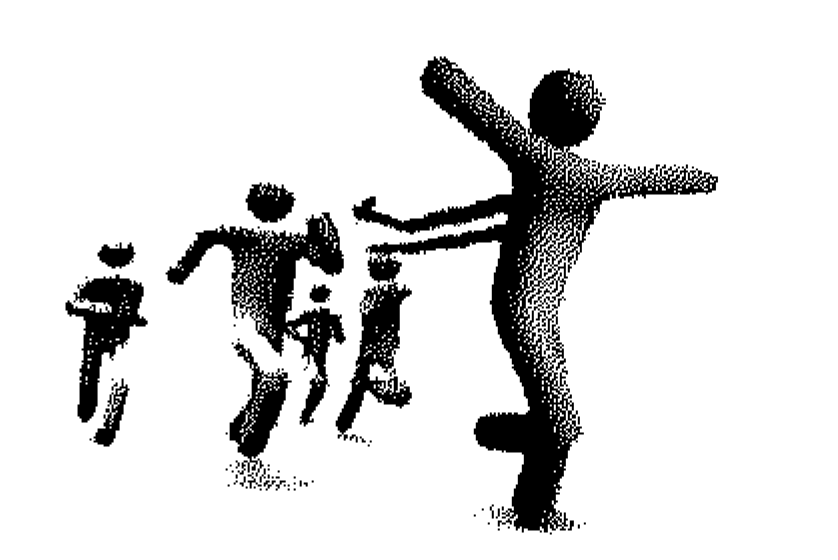
٤.استخدم كلمة مفردة أساسية أو كلمتين للتعـبير عـن الفكرة المتشعبة ثـم تتفـرع منهـا الأفكـار الأخـرى. يمكن تشبيهها بالشجرة فهي تتفـرع مـن الجـذور ثـم

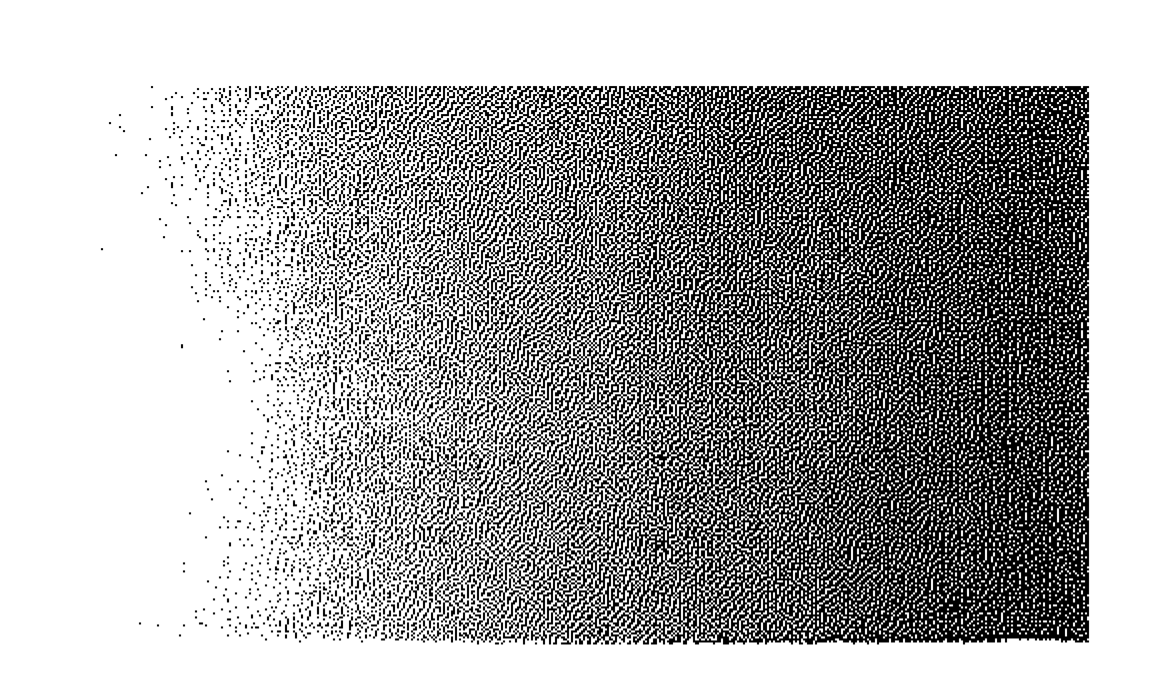


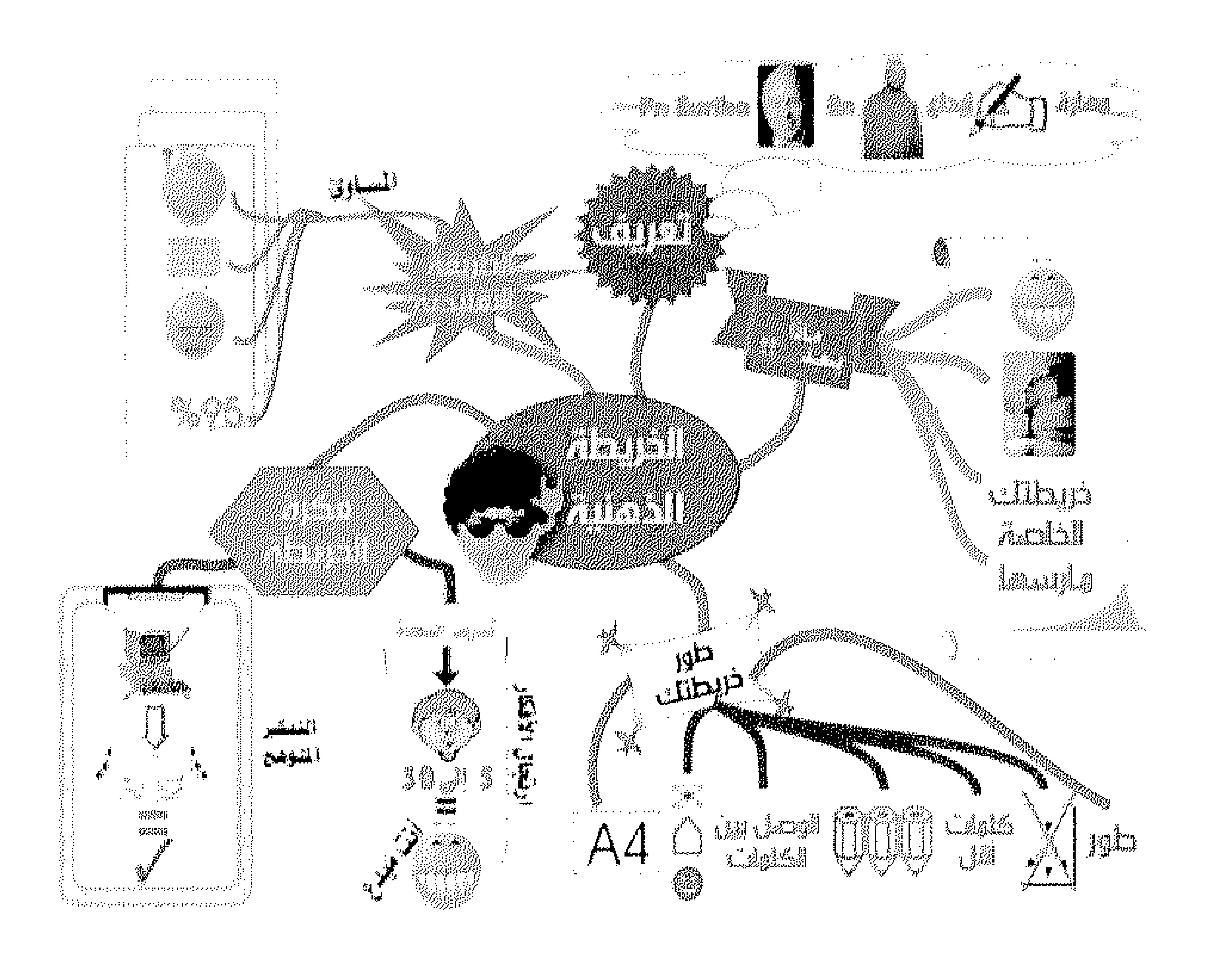
الساق ثم الأفرع الصغيرة. قلل عدد الكلمات قدر الإمكان في الأفرع وركز على الكلمات المفتاحية من كل فقرة لتسجلها بحيث عند رؤيتها تسهل عليك استدعاء المعلومات المرتبطة بها.

٥. ارسم صورا ملونة عند رسم الفروع بحيث تسهل عليك عملية التذكر فالصورة تغني عن ألف كلمة -كما يقال- وليس بالضرورة أن تكون رساما محترفا ولكن يكفي أن توضح لك المعنى المقصود الذي تفهمه أنت. بهذه الطريقة سوف تلخص معلومات كثيرة في مكان واحد يساعدك على مذاكرتها في وقت اقصر وتنظيمها بشكل أفضل يساعدك على استدعائها عند الحاجة. إليك نموذجا لأحد الخرائط الذهنية التي اخترتها لك من شبكة الانترنت:

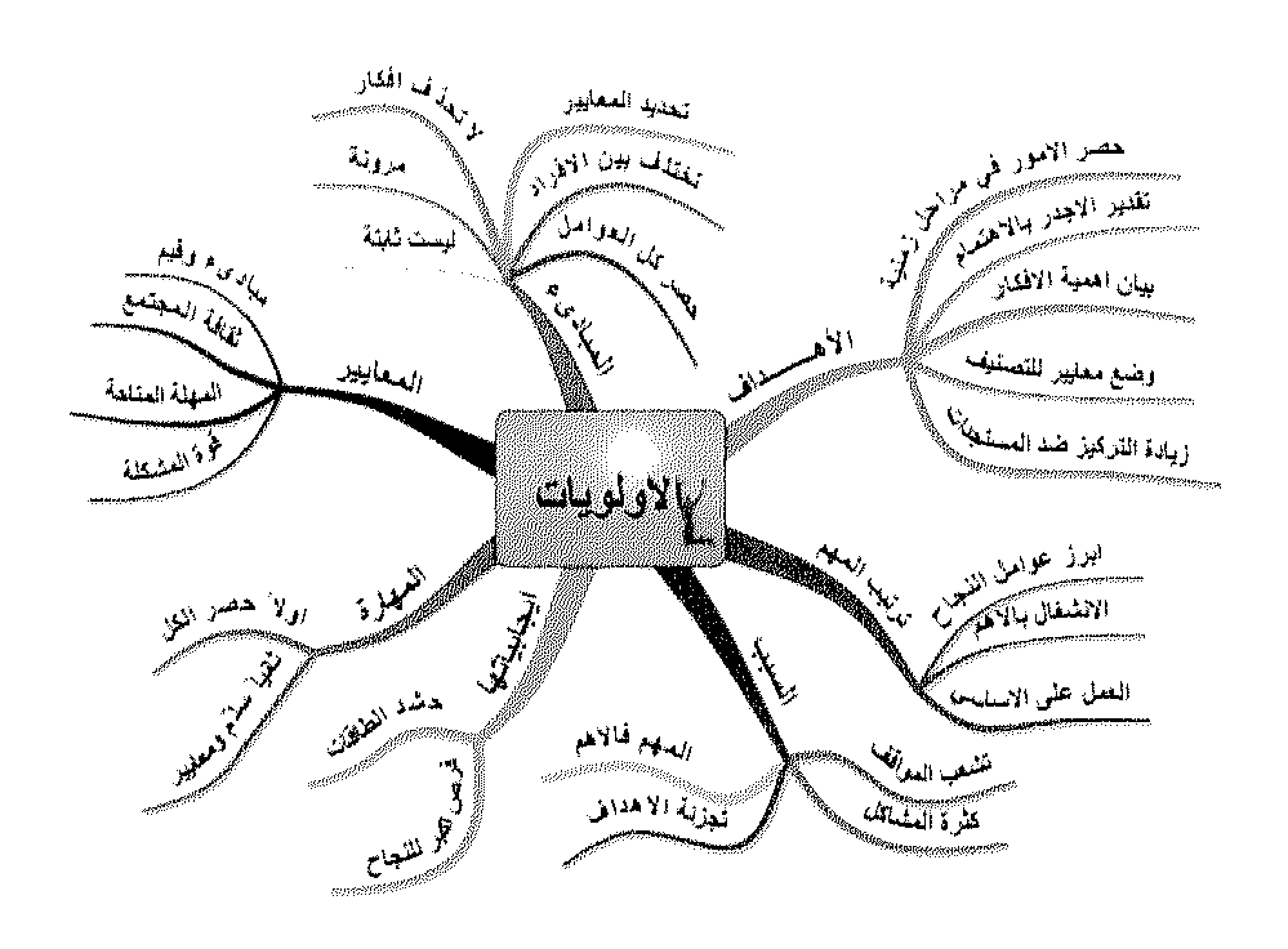




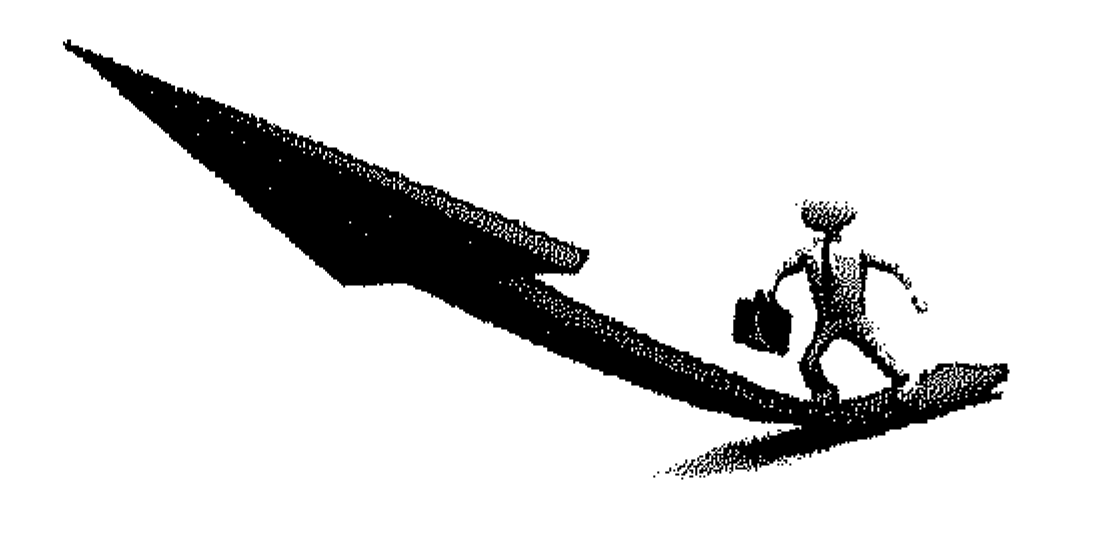




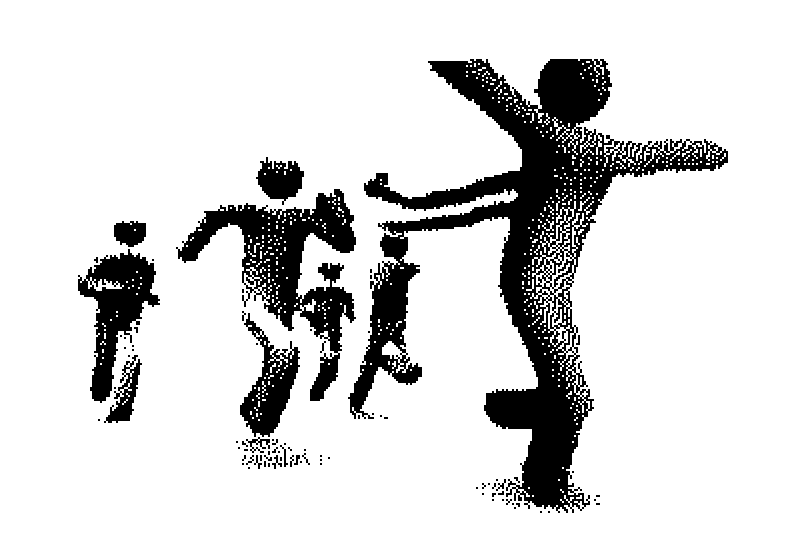
تعريف
الخريطة الذهنية
فكرة الخريطة
خريطتك الخاصة
طور خريطتك
%95
A4
الوصل بين الكلمات
كلمات أقل
طور



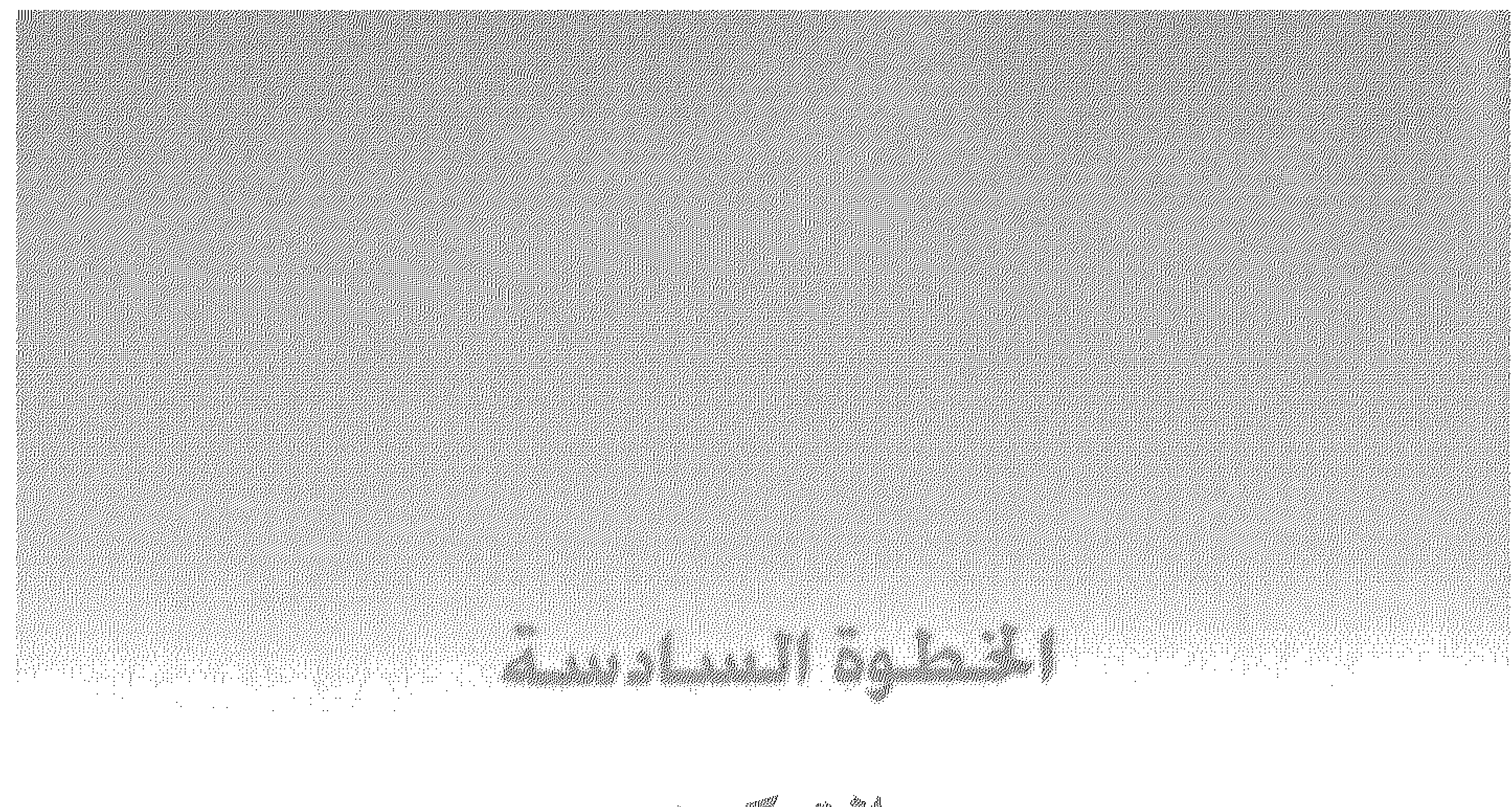
الاولويات
الأهداف
حصر الامور في مراحل زمنية
تقدير الاجدر بالاهتمام
بيان اهمية الافكار
وضع معايير للتصنيف
زيادة التركيز ضد المستجدات
ترتيب المهم
ابرز عوامل النجاح
الانشغال بالاهم
العمل على الاساسي
السلبيات
تشعب المواقف
كثرة المشاكل
المهم فالاهم
تجزئة الاهداف
ايجابياتها
حشد الطاقات
فرص اكبر للنجاح
المهارة
اولا حصر الكل
ثانيا سلم ومعايير
المعايير
مبادىء وقيم
ثقافة المجتمع
المهلة المتاحة
قوة المشكلة
المبادىء
لا تحذف افكار
مرونة
ليست ثابتة
تحديد المعايير
تختلف بين الافراد
حصر كل العوامل



- حضر جيدا بفترة كافية
- نم مبكرا يوميا
- استيقظ مبكرا
- ردد إيحاءات ايجابية قبل الامتحان
- ابدأ بالأسئلة السهلة
- احضر للاختبار مبكرا.
- لا تجلس مع المثبطين قبل الاختبار.
- ابحث عن مكان مناسب للمذاكرة قبل الاختبار.
- لا تنشغل بأشياء أخرى مثل التلفاز والتنزه الغير ضرورية.
- ابتعد عن المنبهات لأنها تزيد توترك.
- تغذ بشكل جيد أيام الاختبارات حتى تساعد دماغك على استيعاب المعلومات.
- مارس رياضه خفيفة كالمشي لتنشيط الدورة الدموية وتعزيز الفهم وقدرات الدماغ.



- عزز ثقتك بنفسك وبأنك قادر على التفوق.
- اسألك أصدقائك عن مالا تعرفه ولا تتركه للحظ أو تقول من الممكن أن لا يأتي في الاختبار.
- لا تذاكر قبيل الاختبار بدقائق حتى لا يكون تركيز مخك بالذي ذاكرته تلك اللحظ وزيادة التوتر باعتقادك أنك نسيت المعلومات التي ذاكرتها سابقا.
- لا تقلق أو تتردد من عدم وجود المعلومة قبل الاختبار إذا كنت قد ذاكرتها مسبقا فعقلك سوف يمدك بالمعلومة عند حضور السؤال.
- خذ تغذية ممتاز ولا تأكل حتى التخمة حتى تسمح لعقلك بالتركيز مصداقا لقول الرسول الكريم (حسب ابن ادم لقيمات يقمن صلبه فان لم يكن فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه)

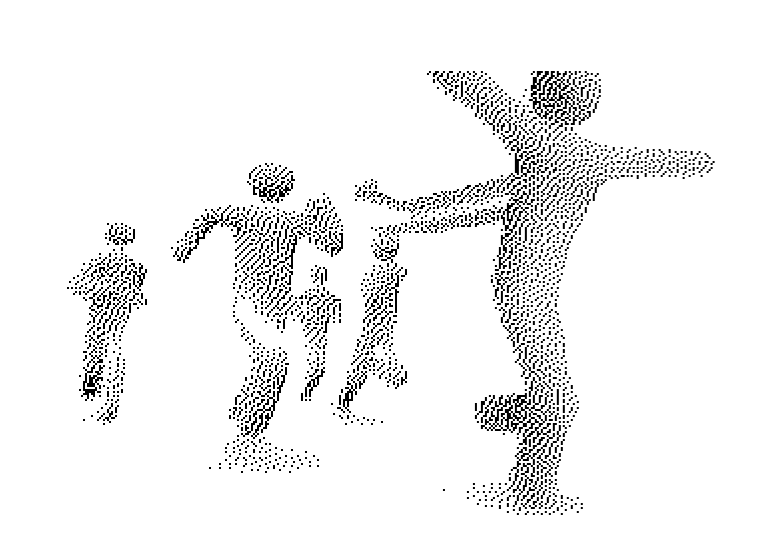


الخطوة السادسة

التركيز

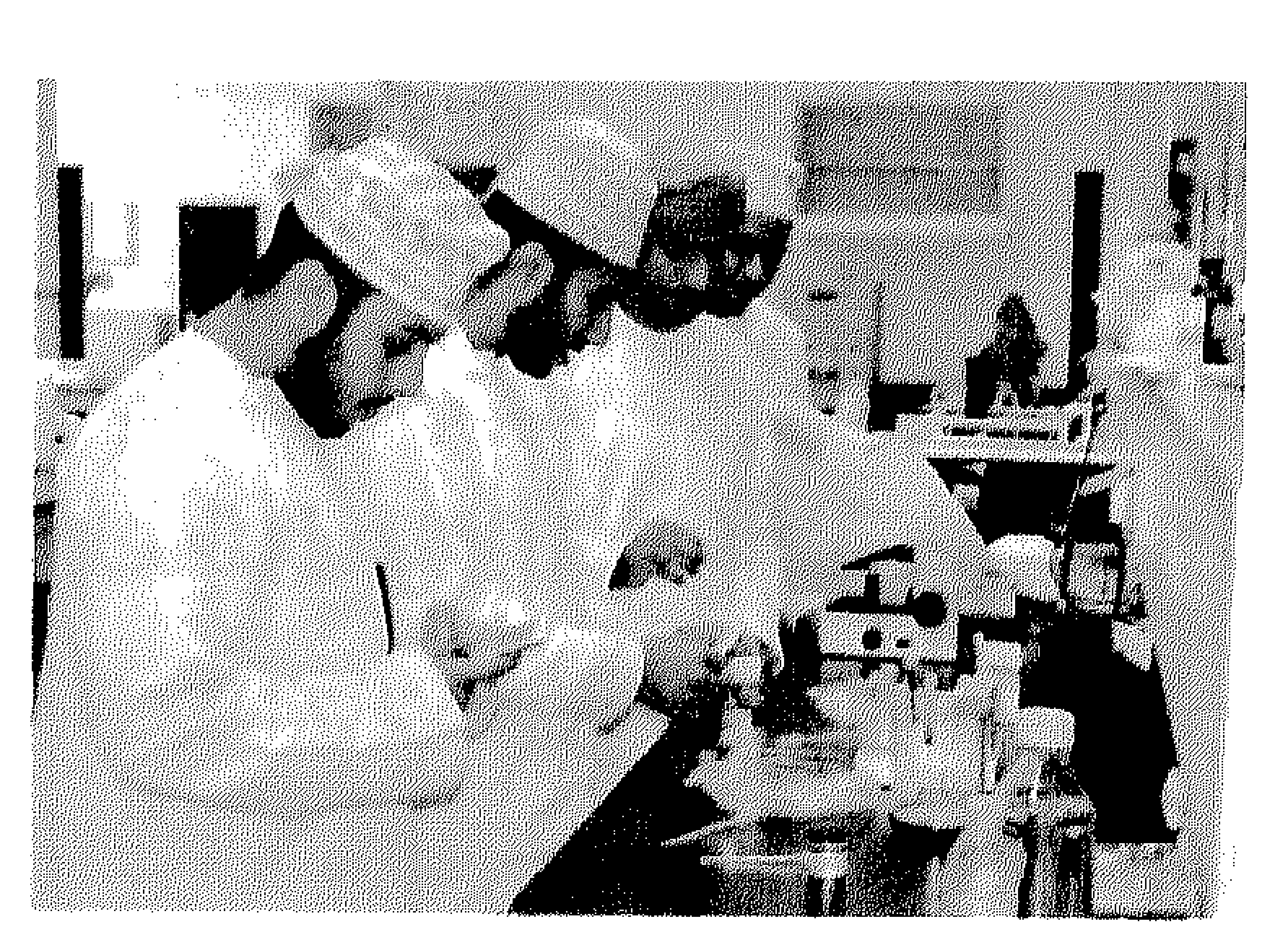


6

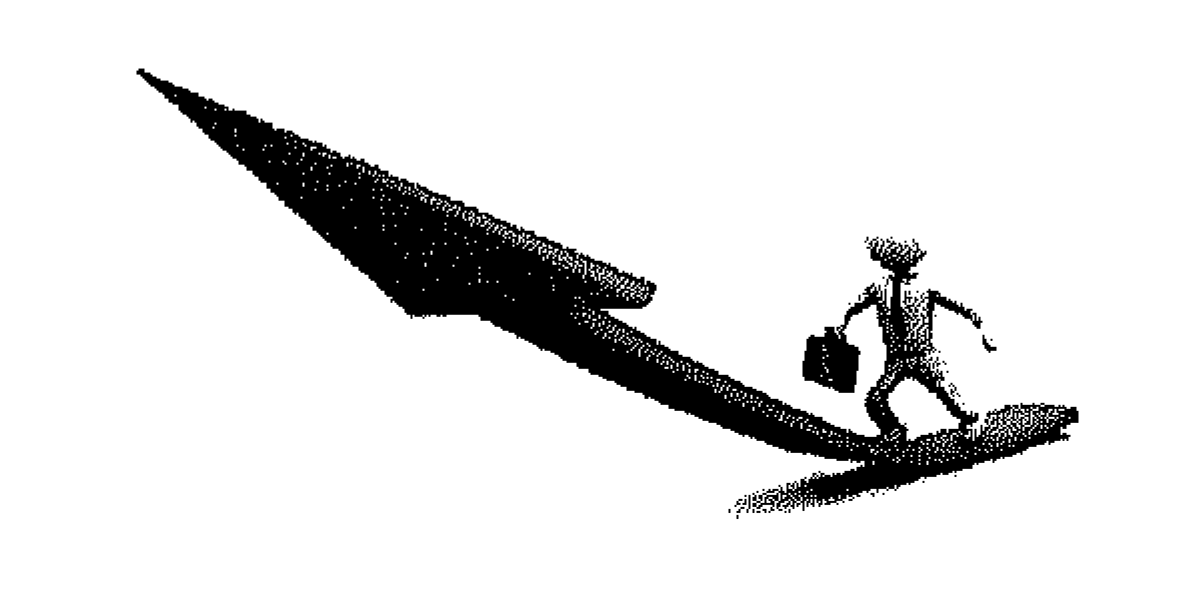


التركيز أثناء الدراسة

أحد قوانين العقل يقول (ما تركز عليه تحصل عليه) فعند تركيز على جانب معين يركز العقل على ذلك الجانب ويهمل أو يتجنب التركيز في جانب آخر. فعليك عزيزي الطالب أن تتجنب كل ما هو مشتت لعقلك وفكرك أثناء دراستك واتركها فور دخولك لصرح المدرسة أو الجامعة

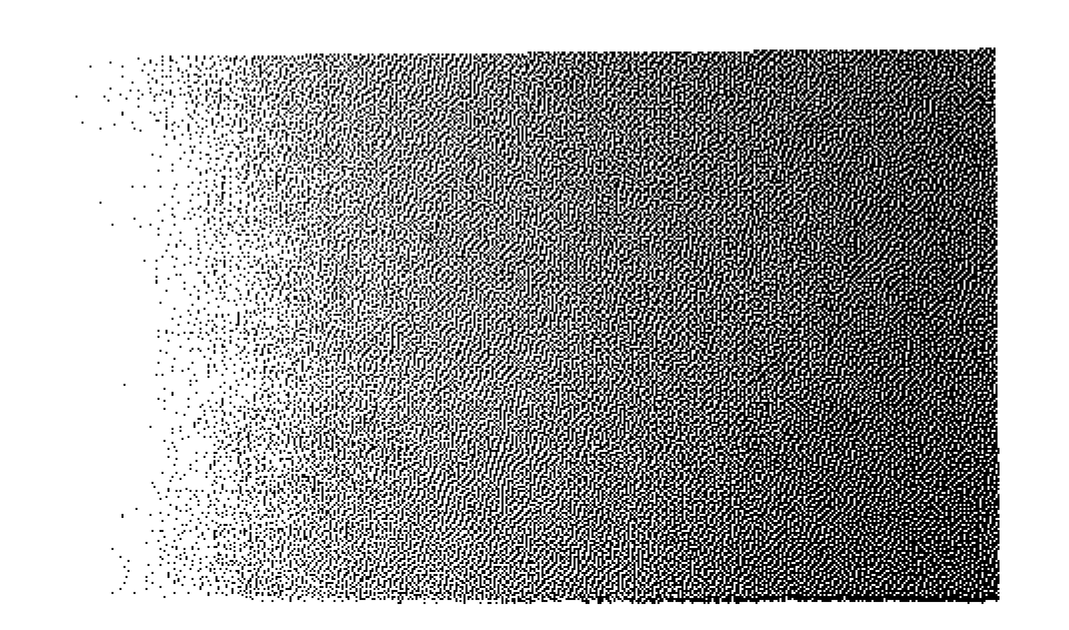


واحترم قيمة العلم وعظمه في نفسك لتحث نفسك على استيعاب اكبر قدر من المعلومات لتسهل عليك مراجعة



دروسك فيما بعد. وصادفت العديد من المواقف للطلبة أثناء عملي في المدارس. اذكر في إحدى المرات أثناء مروري في الممر إذا بطالب أمامي ممسكا بسلة المهملات ويدق عليها ويدندن ويرقص وأنا أراقب المشهد باستغراب حتى نظر خلفه ورآني وطأطأ رأسه خجلا. فذهبت إليه لأكلمه بان هذا ليس المكان المناسب وان عليه التركيز في دراسته ويترك هذه الترهات والتي قد تشغله عن دراسته.

وهنالك العديد والعديد من المشتتات للطالب التي تأخذ عقله بعيدا عن الدرس القائم. منها الهاتف والتعليقات والنكات والسخرية. ويعتبر الهاتف أحد أكبر المشتتات سواء لطلاب العلم أو غيرهم وذلك لكثرة البرامج الموجودة فيه أو من خلال وسائل التواصل الحديثة كالواتساب أو الفيسبوك والتويتر وغيرها لسهولة المشاركة والتواصل بهذه البرامج ف الهواتف الجديدة ولا ننسى ما يحتويه الهاتف أيضا من




برامج غير لائقة ومشتته للتركيز من أفلام أو صور وخصوصا عندما نتحدث عن شباب ف مرحلة المراهقة ويشغلهم الفضول لكل ما هو جديد ويغلب عليهم عدم التحكم في مشاعرهم وعواطفهم وتكون المصيبة إذا فقد الطالب التحكم الكلي فتراه ينجر إلى الرذائل مما يقوده إلى التدني العام في المستوى الدراسي. ولو جئنا لطلبة الكليات والجامعات ففي هذي المرحلة العمرية سنجد أيضا التشتت في الاهتمام الزائد في المظهر الشخصي فبعض الطلبة ترى القلق يعتريهم لمظهرهم وهل تغير أو لا؟ وهل من احد يراقبه في القاعة؟ فتراه بداية قد يتأخر عن المحاضرات بسبب الاستعداد الزائد عن اللزوم وخصوصا في فئة الطالبات الآتي وهذا بحد ذاته يقودنا لظاهره خطيرة وهو التفكير الدائم بنظرة الجنس الآخر وشد انتباهه. فاذكر في إحدى دوراتي في التخطيط الاستراتيجي الشخصي لطلبة من مختلف الكليات في السلطنة لاحظت أن أغلب خطط الشباب متركزة حول

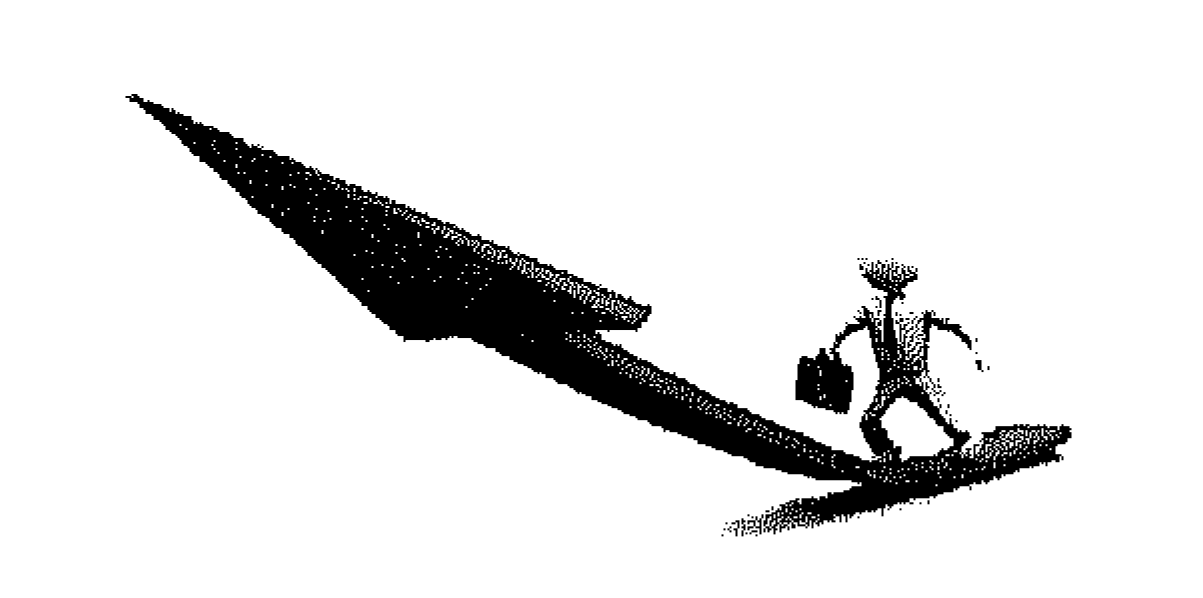
الزواج بعد التخرج مباشرة واعتقد بان هذا شي جيد مصداقا لحديث المصطفى صل الله عليه وسلم (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء). صدق رسول الله. ولكن عندما نصحتهم بعدم الاستعجال حتى لا يقعوا في طائلة الديون منذ بداية حياتهم فكلنا يعلم ما يحتاجه الزواج من تكاليف باهظة، ولا أظن أنه بالإمكان توفيرها في عام واحد في اغلب الأحيان. فكان الجواب الصاعق والصريح منهم بأنهم مضطرون بسبب ما يرونه من مغريات. فقالوا أن الوضع لا يحتمل ولا يطاق لان اغلب الطالبات يأتين للكلية بكامل زينتهن كأنهن ف حفلة عرس ولسن في مقاعد الدراسة وأنا اتفق معهم كليا بحكم طبيعة عملي الحالية وتعاملي مع اغلب الكليات والجامعات. فأنت ترى العجب العجاب من الزينة على الوجه وتشكيلات الملابس والروائح والعطور، فهذا ليس مكانها للأسف ومشتته بشكل



ملحوظ نظرا للمرحلة العمرية للطلبة. وتحضرني هنا أبيات الإمام الشافعي الإمام المشهور الذي كان مشهورا بذاكرته الحافظة وإقباله على العلم والتي تقول:

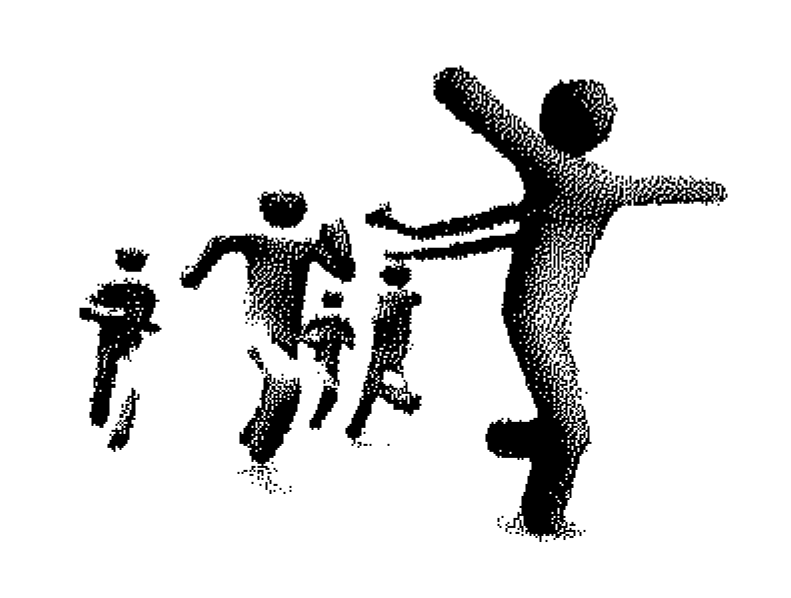
شكوت إلى وكيع سوء حفظي
فأرشدني إلى ترك المعاصي
وأخبرني بأن العلم نور
ونور الله لا يهدى لعاصي

وقصتها فيما روي عن الإمام الشافعي رغم ذاكرته القوية الثاقبة ولكن في يوما ما أثناء ذهابه للدراسه ومروره على السوق وقعت عيناه خطأ على قدمي امرأة جميله فتشتت تركيزه ولم يعد يقدر على حفظ شي. فشكى ذلك إلى أستاذه وكيع بن الجراح. فنصحه بالرجوع إلى الله. فكيف بنا نحن في هذا العالم المليء



بالمغريات والمشتتات، والتي نحتاج معها إلى المزيد والمزيد من الجهد والصبر لتعويد النفس على الإقبال على العلم والتركيز عليه بين كل هذه المغريات والمشاغل، فهو الأولوية في وقتك الحالي عزيزي طالب العلم وحتى يحدث ذلك عليك بإعطاء العلم الكثير من الرغبة والحب والاهتمام وتذكير نفسك بأنه سيفيدك طوال حياتك وسيسهل لك طرق التفوق في حياتك كم كان للكثير من العلماء والصالحين الذين قادهم حبهم للعلم إلى مراتب عليا.

دعني أنقلك إلى زمن آخر من الزمن الجميل في قصة توضح لك معنى الحب والشغف للعلم وطلبه والتركيز عليه. حيث يحكى أن الإمام محمد بن عبدالله الخليلي(رحمه الله) -الذي صار إماما لعمان لاحقا- قعد بعد صلاة العشاء في أحد مساجد ولاية القابل بالمنطقة الشرقية ليقرا كتابا فجاءه القائم على المسجد ليطفئ السراج فقال له لا عليك سوف أطفئه بنفسي عندما



انتهي. وبعد مرور فترة من الزمن جاء القائم على المسجد فوقف قريبا من الإمام فانتبه له وقال له: قلت لك بأنني سوف اطفئ السراج بنفسي فقال له الحارس لقد ذهبت ونمت وجئت الآن لصلاة الفجر فقال:يا سبحان الله لم أشعر بمرور الوقت.

يا لها من همه في طلب العلم ويا له من تركيز حيث كانوا يعيشون داخل الكتب وينعزلون عن العالم الخارجي بكل حواسهم لذلك كانت للمشائخ الكرام ذاكرة حديدية حافظة وقادة، وما نراه الآن ونسمع عنه أن كثير من الطلبه يقرا بجانب التلفزيون أو علي أنغام الموسيقى أو يطالع الهاتف بين الفينة والأخرى، وبعدها يقول ذاكرتي ضعيفة ولا ادري لماذا لا افهم؟. فعلا السؤال اغرب من الإجابة. وإذا عرف السبب بطل العجب. فمهما كنت تشعر بالارتياح نحو الأساليب التي ذكرتها قبل قليل ولكن المشكلة في تداخل المعلومات عليك داخل عقلك، فالعقل يخزن أي شيء في تلك

قال الحكيم الصيني كنفوشيوس. (قل لي وسوف أنسى، أرني لعلي أتذكر، أشركني وسوف أتعلم)

اللحظات حتى ملفات الموسيقى وأصوات التلفزيون وقد تكون مشاهد دون أن تدري. والعقل الباطن يخزن كل ما تلتقطه الحواس الخمس لذلك انتبه وركز وأنت تذاكر.

التركيز في الاستماع للدرس:

من ضمن التركيز أيضا مهارة الاستماع والإنصات. والتركيز مطلوب في هذه المهارة حتى يتسنى للطالب استيعاب كل الأفكار المطروحة وفهم معانيها وتحليلها ومقارنتها بما يوجد لدينا من معلومات. ويتيح لنا الاستماع الجيد فهم اللبس والسؤال عن الشائك والمبهم من المعلومات. وأيضا يساعد على تلخيص ما تعلمناه، وفي الغالب كلما اشتركت مجموعه من الحواس كلما زاد مقدار ما نستوعب.

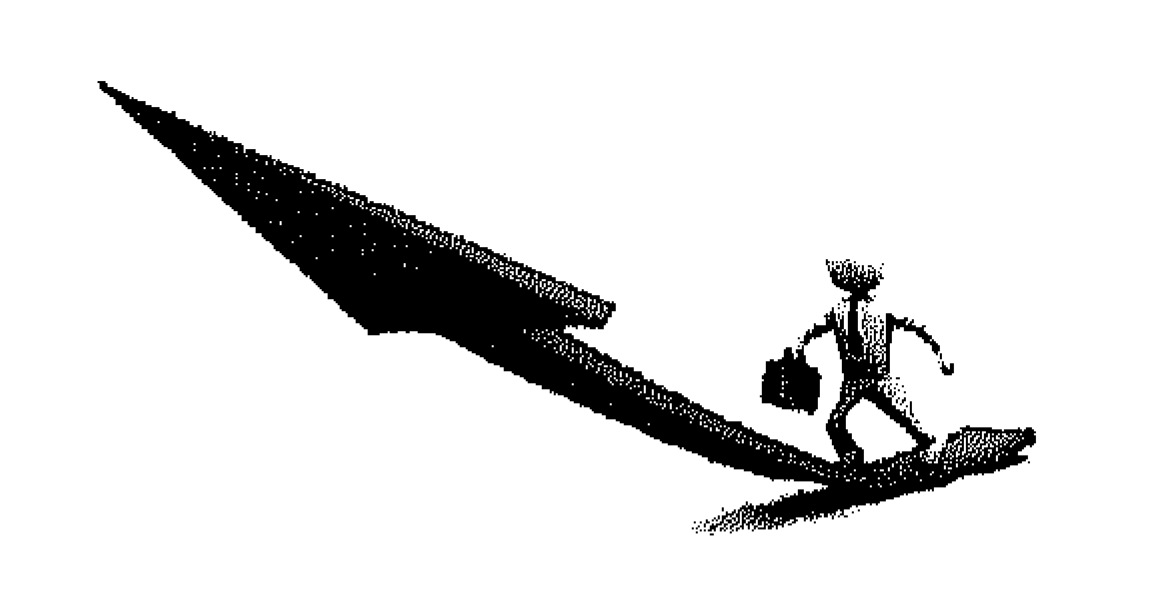


التركيز:

ركز على كافة الفصول في منهجك فليس هنالك شيئا غير مهم أو غير نافع. فخذ من العلم قدر ما تستطيع ولا تتعامل مع المواد كأنك تدرسها للاختبار فقط بل كعلم يفيدك

أتذكر هذه القصة الطريفة لأحد الزملاء في الدراسة فعندما كنا نمر على بعض الدروس يقول هذا لن يأتي في الاختبار أنا متأكد من ذلك واستمر هكذا حتى نهاية السنة الدراسية. وادع لك تخيل نتيجته النهائية. نعم لقد أعاد السنة مرة أخرى بسبب التخمين والتوقع الذي كان في غير محله.

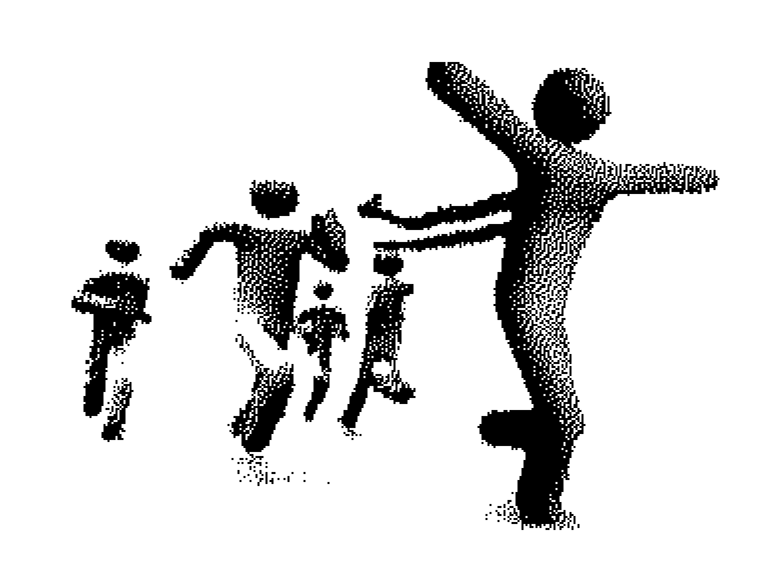
ورغم الفوارق الموجودة بين الطلبة في عملية الفهم إلا أننا نساهم أحيانا في التقليل من قدراتنا التي وهبنا الله إياها. وقد أثبتت بعض الدراسات بأنه لا يوجد ذاكرة قوية وذاكرة ضعيفة، ولكن ذاكرة مدربة وغير مدربة.



فعضلات العقل حالها كعضلات الجسم تتقوى بالتمرين والتدريب. فيشتكي البعض من عدم قدرته على تذكر دروس معينه أو قدرته على استيعاب بعض المواد. فلو سألت نفسك كيف تذاكر وكيف هو استيعابك وتركيزك وأنت تحضر للصف أو أنت قاعد تذاكر دروسك؟. هل كنت بكامل تركيزك أم كنت مشتت الفكر وسارحا في أشياء أخرى أو تلعب بهاتفك النقال أو تستمع للموسيقى وتشاهد التلفاز؟. هذه كلها عوامل مشتته تقلل من عملية التركيز.

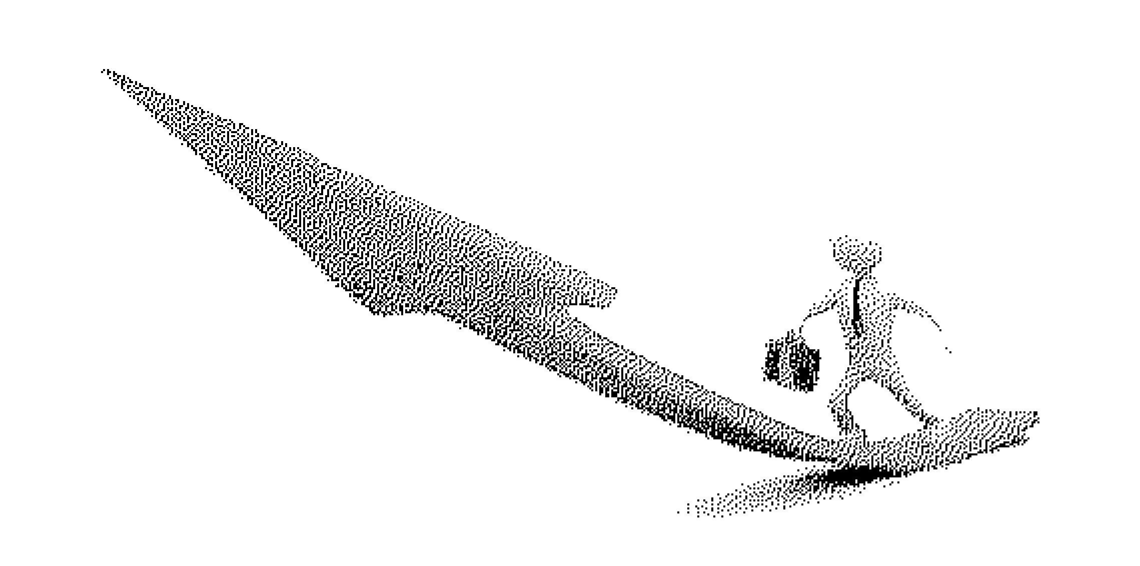
لذلك إذا أردت أن تركز على شيء معين ففرغ له كل ذهنك واليك بعض النصائح لمساعدتك على التركيز أثناء مذاكرة دروسك:

- حدد وقت معينا للمذاكرة بحيث لا يشغل بالك شيء آخر غير دروسك، ولا يهم الوقت نهارا أو ليلا أو منتصف الليل أو الفجر الأهم هو ارتياحك الشخصي وقدرتك على الاستيعاب ولا يفضل

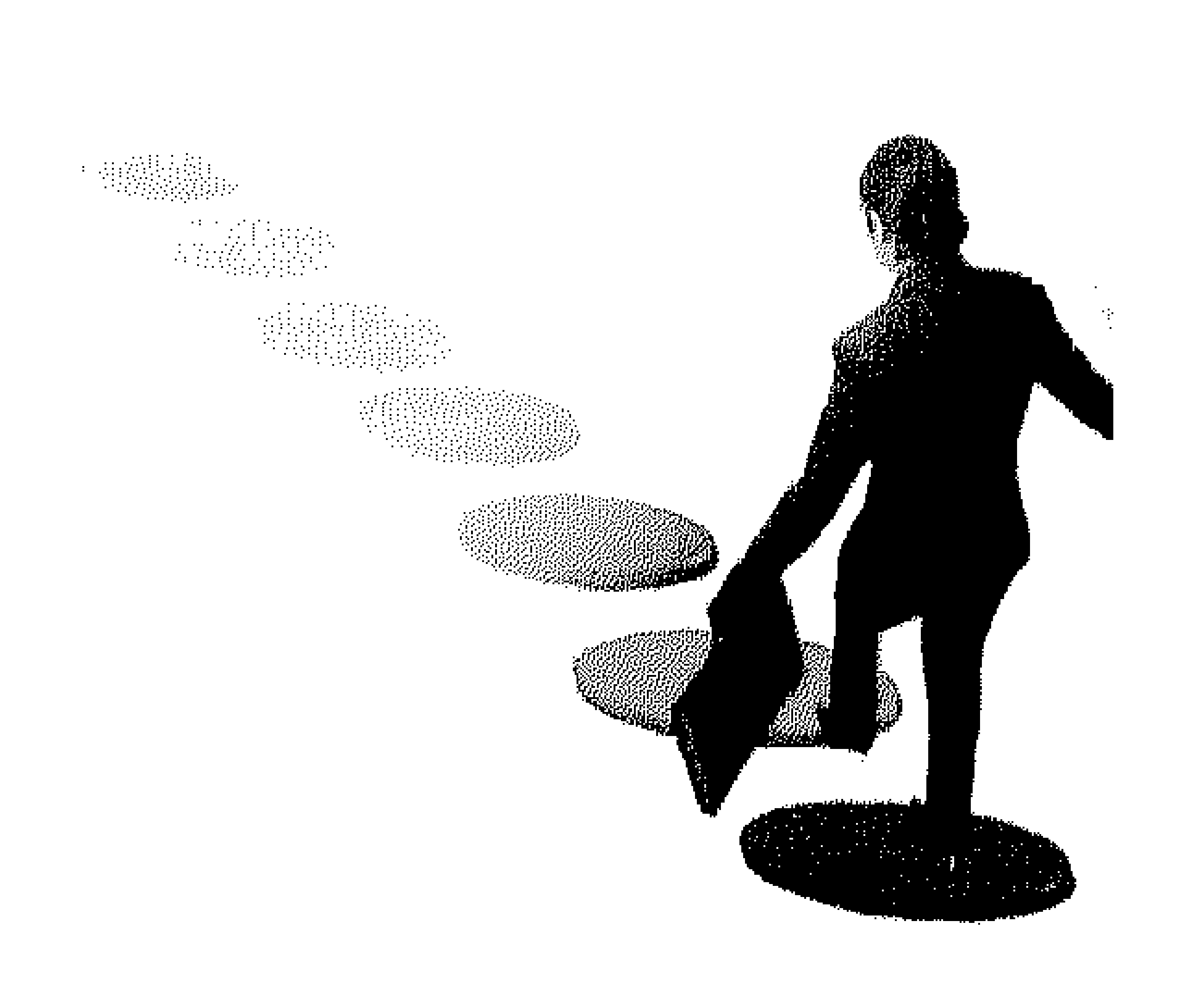


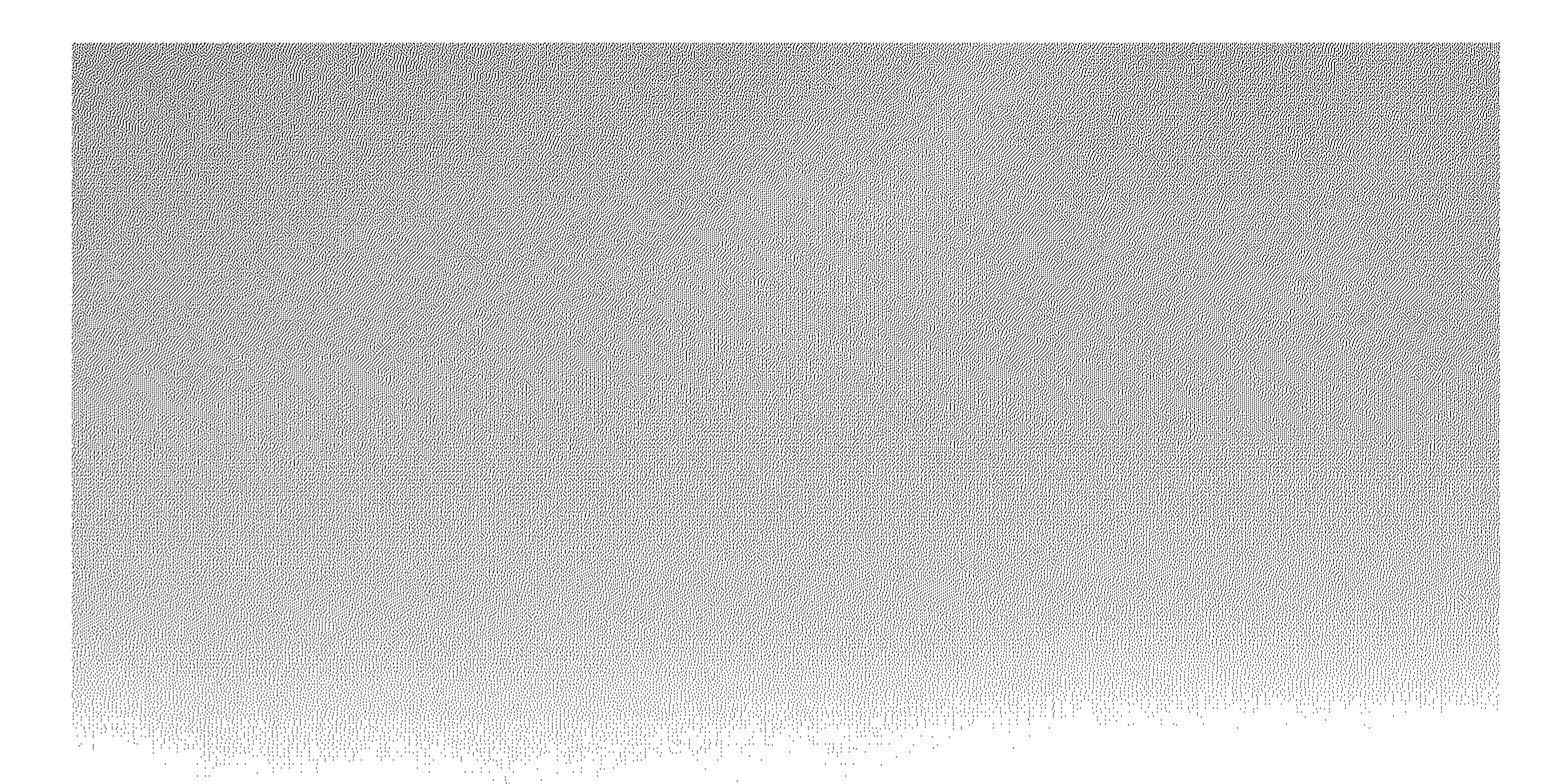
أيضا السهر المتأخر إلى ما بعد منتصف الليـل حتـى لا ترهـق جـسمك لان يومـا آخـر بانتظـارك ولان وقت الليل خصص للراحة ولمساعدة الجسم علـى استرداد طاقته وهذا ما أثبتته الدراسات بان الجـسم يفرز هرمونات تساعد على الاسترخاء والاستـشفاء ويكون إفرازها قبـل منـصف الليـل ويكفينـا قولـه تعالى ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاساً (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً (١١)﴾. (سورة النبأ) وبناء على بعـض الدراسـات فأفـضل الأوقات للمذاكرة هي قبـل النـوم أو الفجـر حتـى تنطبع المعلومات في العقل اللاواعي.

- حدد مادة معينة أو وحدة معينة في كل مرة
- حـدد مكانـا جيـد الإضـاءة والتهويـة بعيـدا عـن الضوضاء ويفضل استخدام الإضاءة البيضاء والغير المباشرة على العين حتى لا تتسبب في إجهادها.
- قـرب إليـك كـل الأدوات الـتي تحتاجهـا كـالأقلام والمذكرات.



- اشرب كأسا من الماء أو العصير حتى تزود جسمك بالطاقة والحيوية.
- ابتعد عن المشتتات كالهاتف والتلفاز وأبقهما بعيدا عن فكرك حتى تنتهي.
- اطرد كل الأفكار قبل الشروع في المذاكرة وركز على المادة التي تذاكرها.

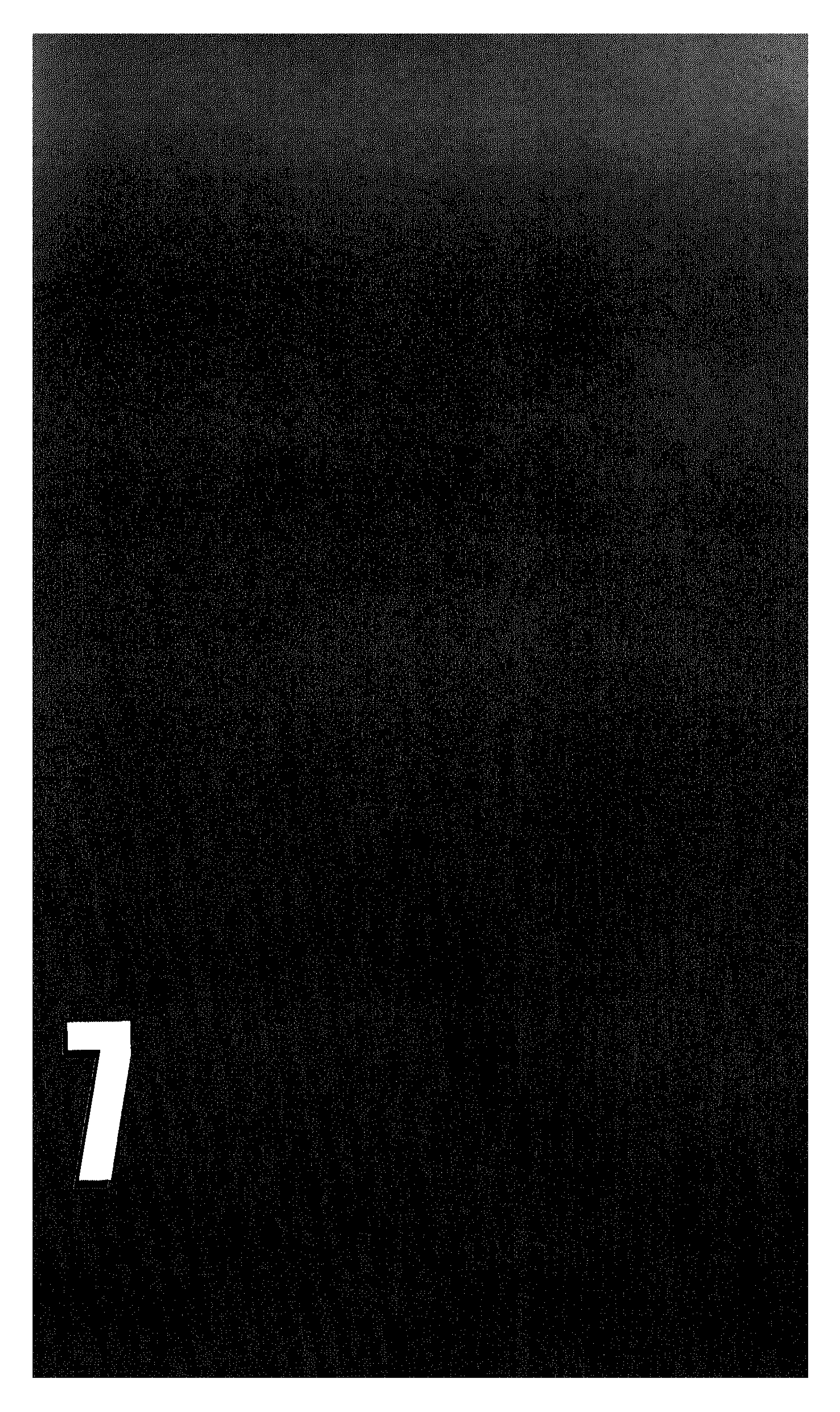




الخطوة السابعة

اهتم بصحتك




7



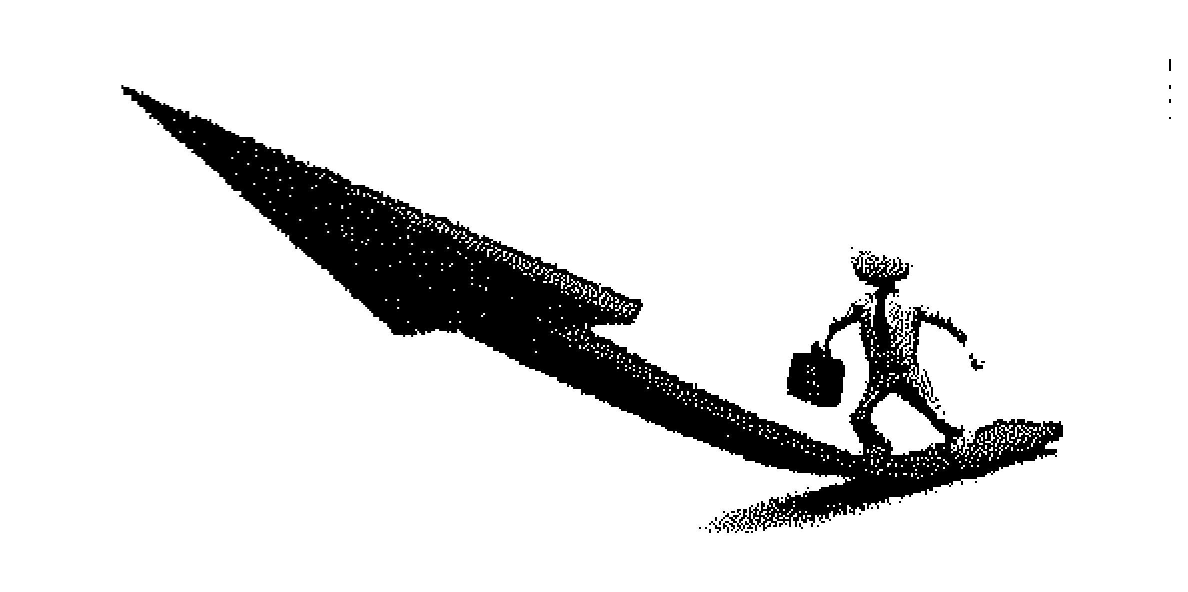
اهتم بصحتك

(الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى) مقولة صحيحة جدا فبدون الصحة تفقد الكثير من طاقتك وتركيزك. فينبغي عليك عزيزي الطالب الاهتمام بصحتك وطاقتك حتى تتميز عن الآخرين وتستمر بالعطاء وتحقق أعلى إنجاز. وحتى تحافظ على صحتك عليك الانتباه لهذه العناصر:

الرياضة:

الرياضة شرط أساسي للصحة فهي مفيدة للجسم والعقل من عدة جوانب نذكر منها:

- تنشط خلايا الجسم وتزيد من حيويتها
- تزيد من تدفق الدم إلى الخلايا مما يؤدي إلى زيادة الأكسجين وإمداد الخلايا بالعناصر الغذائية اللازمة



مما يؤدي إلى زيادة تقبل العقل للمعلومات وزيادة قدرة التفكير والإبداع.

- تقوي عضلة القلب والأعضاء الأخرى. خصوصا إذا علمنا أن القلب يخفق ٣٦ مليون مرة في المتوسط كل عام ويضخ ٦٠٠٠٠٠ جالون من الدم عبر ٦٠٠٠ ميل من الأوردة والشرايين والشعيرات الدموية.
- تزيد من معدل كمية الدم في الجسم.
- تضبط عضلات الجسم مما يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية ويقلل ضغط الدم وجهد العمل على القلب.

وقيل قديما (العقل السليم في الجسم السليم)

وقال تعالى في كتابه ﴿واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل﴾. الأنفال:٦٠ فعليك عزيزي الطالب أن تعد نفسك إعداد جيدا حتى تكون من أعلام امة وتسهم في

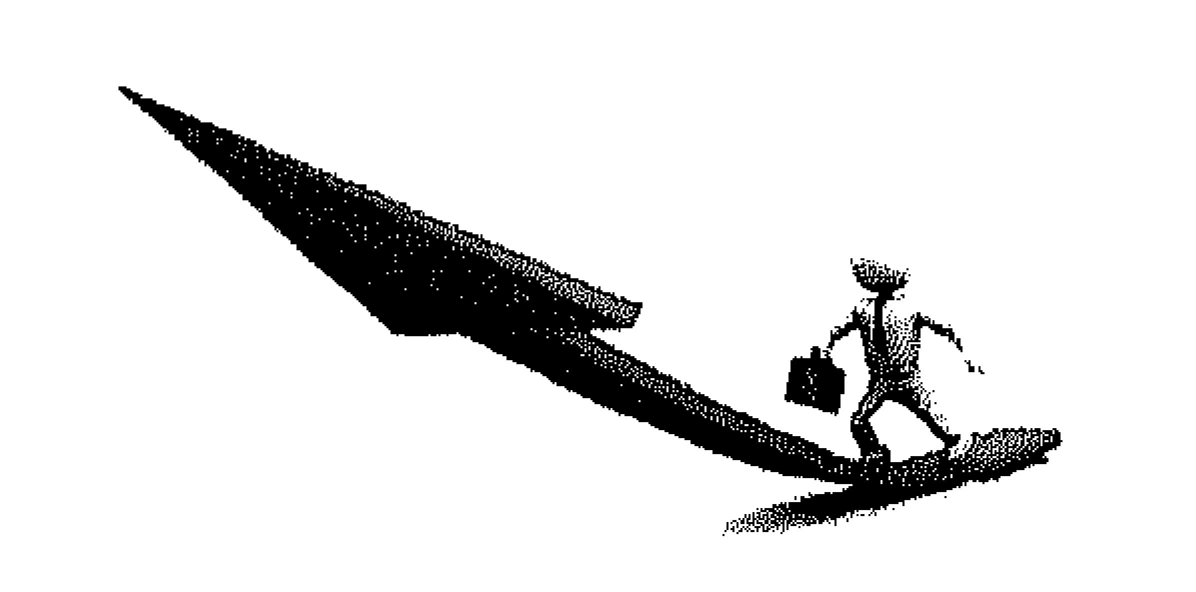


رفعة الأمة الإسلامية وتعزيز صفوها بالمبدعين والمفكرين.

ينصح بممارسة الرياضة ٣ مرات أسبوعيا على الأقل لمدة لا تقل عن النصف ساعة فاختر ما يناسبك من الرياضات التي تزيد من قوة جسمك ومرونته: كالجري، المشي، السباحة، كرة القدم.

قال الرسول الكريم (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)

وهنا انوه أنه لا ينبغي أن تأخذ الرياضة محور اهتمامنا وتأخذ اغلب وقتنا، وتخصص لها وقتا اكبر من مما تحتاج فتسرق منك وقتك وتنهك قواك وتعود إلى دراستك ولم يبق لديك من الطاقة ما يكفيك لتذاكر دروسك، وتحضر للدروس القادمة



التـغـذيـة:

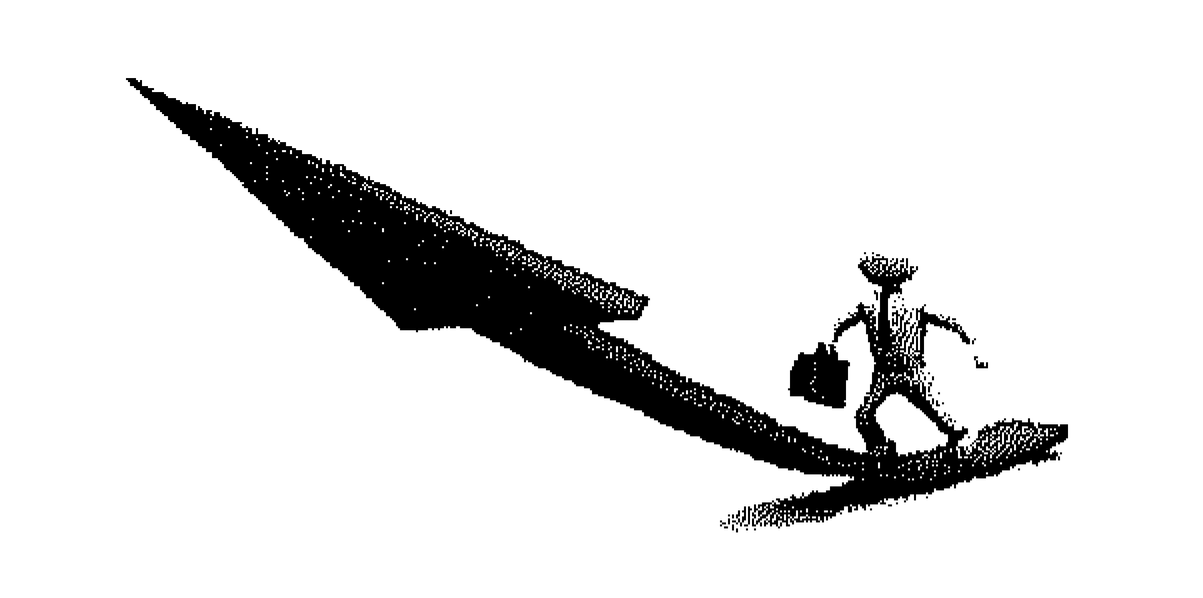
الغـذاء عنـصر مهـم للجـسم والعقـل فهـو البنيـة الأساسية التي تقوم عليها الأعـضاء والوظـائف الحيويـة فهو يعتبر:

- مصدر الطاقة للجسم.
- تستعين به على طاعة الله عز وجل.
- تمد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للنمـو وتغذيـة الخلايا.
- تستعيد قوتك ونشاطك.
- ترمم الخلايا التالفة.
- تعـزز الجهـاز المنـاعي للجـسم وبالتـالي تقـي مـن الأمراض.

فقد يقول البعض أنه غير مؤثر وليس له صلة بطاقـة الإنسان وإبداعه وتميزه العقلي ولكن على العكـس مـن ذلك فكثير من الدراسات تشير إلى أنه للغذاء دور كـبير



وفعال في تميز المجيدين ونمو قدراتهم العقلية. أجريت دراسة في مستشفى جامعة (اوكلاند للدراسات النفسية) شملت ١٦ حالة من الأطفال المصنفين على أنهم يعانون من قصور بسيط في العقل وفرط النشاط أو بطء التعلم. حيث تم تعديل نظامهم الغذائي بالتقليل من الأطعمة المصنعة والمشروبات الغازية والحلويات والمواد السكرية التي كانوا يتناولونها في العادة في فترة تراوحت من ٣ إلى ٦ أشهر. وجدت الدراسة أنه كان هنالك تحسن في حاصل الذكاء للطلبة بنسبة تراوحت بين خمس إلى ٣٠ نقطة بمتوسط وصل إلى ٩ ,١٧ نقطة. وخلصت إلى أن للتغذية دور في تحديد نسبة الذكاء. لذلك من الأهمية بمكان أن تكون حذرا وشديد العناية بما تأكل وتشرب.. فحاول التنويع في الوجبات والأغذية حتى تزود جسمك بكافة الاملاح والمعادن اللازمة. تناول البروتينات، النشويات، الكربوهيدرات، الأملاح والسكريات، أكثر من الخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب لتزويدك

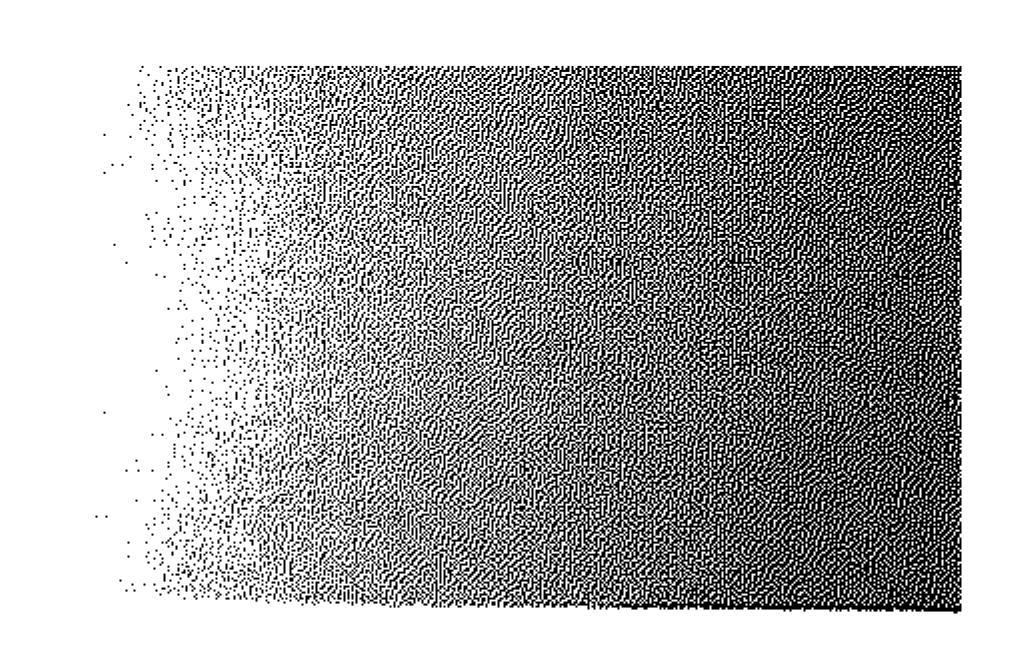


بالفيتامينات اللازمة. تناول عصير الفواكه والحليب وابتعد عن المشروبات الغازية التي تزيد من معدل السكر في الجسم وبالتالي الخمول مما يؤدي إلى عدم قدرتك على الدراسة لفترة طويلة. قال المصطفى صلى الله عليه وسلم (ما ملأ بن ادم وعاء شر من بطنه، بحسب بان ادم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه). رواه الترمذي.

- قلل من المواد المنبهه القهوة والشاي ولا بأس بشرب الشاي الأخضر لأنه يزيد من معدل الأكسجين في الجسم وبالتالي نشاط خلايا الجسم.

الماء:

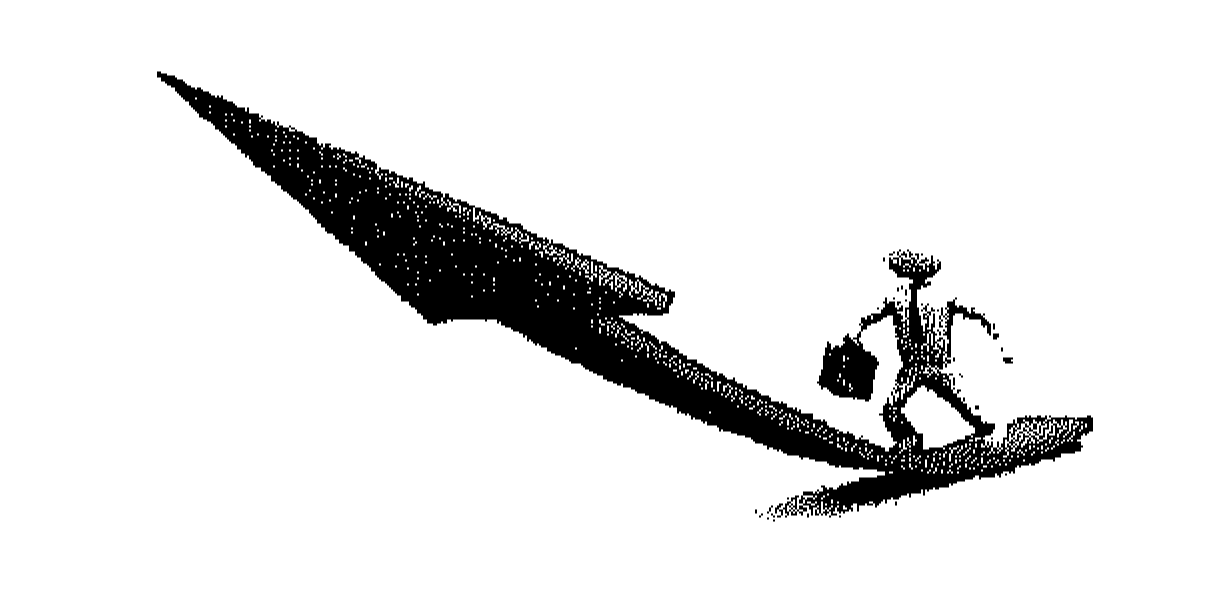
شرب الماء عامل مهم لنشاط الخلايا طوال اليوم. قال تعالى ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاء كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ صدق الله العظيم. سورة الأنبياء ٣٠

فاشرب الماء بمعدل لا يقل عن ٨ أكواب أو لترين يوميا ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش لأنه مؤشر على الجفاف والجفاف بدورة يؤثر على العمليات الحيوية داخل الجسم والنشاط العام للأنزيمات. ولا تزال نظرية ٨ أكواب أو لترين من الماء غير مؤكدة بالنسبة لكل فرد ولكن الأهم انظر إلى احتياجك من الماء بناء على نشاطك وطبيعة عملك فلا تهمل شرب الماء النقي الصحي والنظيف. ولا تكتفي بشرب سوائل أخرى لتعويض الماء فهي لن تسد مكانه.

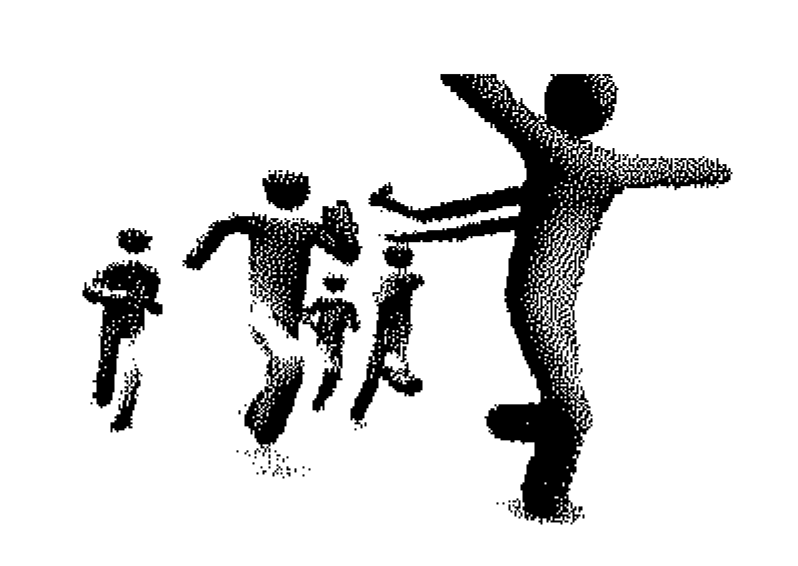
النوم:

يعد النوم أمرا أساسيا للصحة. فهو يساعدك على استرجاع طاقتك وترميم الخلايا وتجديها وإعادة تنظيم أجهزة الجسم. فرغم أن الكثير من الدراسات تقول أن الإنسان يحتاج إلى ٨ ساعات من النوم يوميا إلا أن بعض الدراسات في الوقت الحالي لا تؤكد ذلك وتقول



أن الإنسان بعد مرحلة المراهقة تكفيه ٥ أو ٦ ساعات لاسترجاع نشاطه مع اخذ قيلولة في النهار مدتها نصف ساعة تساعده على الاسترخاء ومواصلة يومه بحيوية ونشاط. ولو جئنا إلى القران فقد جاء في سورة المزمل ﴿يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ (١) قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلاً (٢) نِصْفَهُ أَوِ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلاً (٣) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً (٤)﴾.

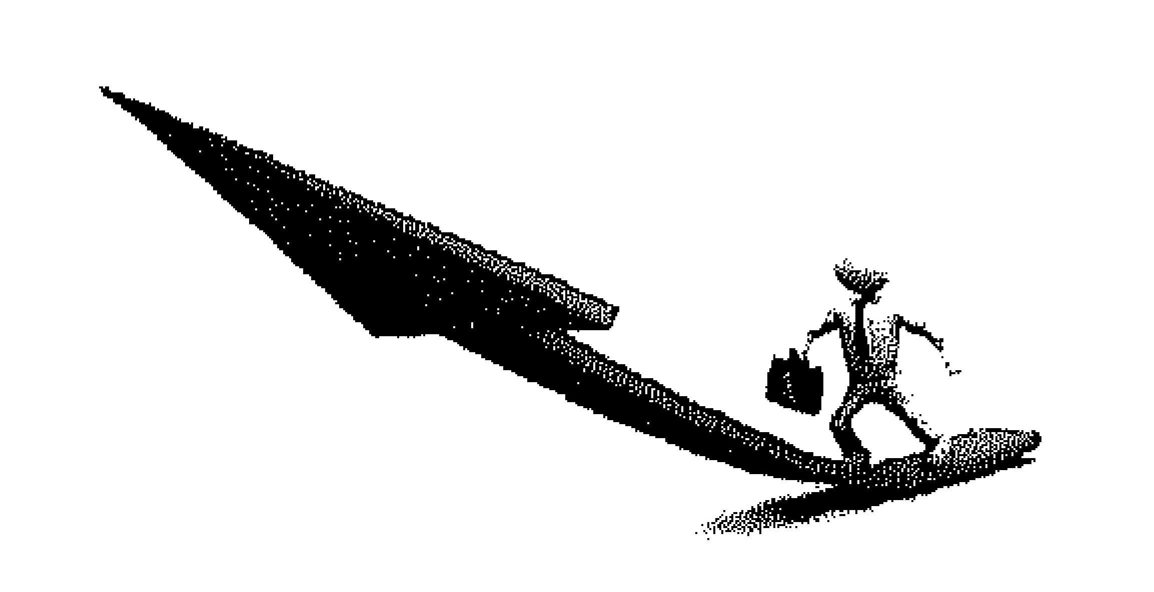
فالآيات الكريمة تظهر أن قيام نصف الليل أو أقل من ذلك والنوم أيضا بمثل ذلك. ولو جئنا إلى قياس أطول ساعات الليل لوجدناها ١٢ ساعة وقد تزيد أو تنقص قليلا ولو قسمناه نصفين لوجدنا أنها تصل إلى ٦ ساعات. وهو ما تدور حوله الدراسات ولكن القرآن سبق إلى ذلك منذ ١٤ قرنا. ويفضل أن ينام الإنسان قبل منتصف الليل لأن الجسم يبدأ بإفراز هرمون الميلاتونين الذي يساعد على استرخاء الجسم والدخول في مرحلة النوم العميق وهو حساس للضوء فيضل النوم في غرفة



مظلمة. وهنالك مقولة تقول (ساعة نـوم قبـل منتـصف الليل تعادل سـاعتين بعـده). وعلـى كـل حـال فـالنوم مؤثر على صحة الجسم من حيث قلته أو كثرتـه فعليـك أن تنام الـساعات المناسـبة بنـاءا علـى عمـرك وحالتـك الصحية. وانتبه لحالات الأرق أو كثرة النوم فقـد يكـون سببها القلق والـتفكير أو عمليـة التـنفس الغـير المناسـبة التي لا تزود الجسم بكمية كافية من الأكسجين وبالتـالي يسبب زيادة ثاني أكسيد الكربون في الخلايـا ممـا يـسبب خمولها. وخصوصا لمن لا يمارسون الرياضة ويكثرون من السكريات والنشويات دون حرقها.

الخاتمة

عزيزي طالب العلم، أتمنى وأنت تقرأ هذه الكلمات أن تكون قد اتخذت قرارك بأن تكون من الصفوة المتميزة لهذه الأمة وأن تكون كلماتي قد لامست عقلك وقلبك وشحذت همتك للوصول إلى التفوق والنجاح في دراستك ومن ثم في حياتك كلها. كل ما أرجوه أن أكون قد وفقت في نقل خبراتي المتواضعة التي اكتسبتها واستفدت منها شخصيا واستخلصتها من واقع تجربتي، أتمنى أن تفيدك المعلومات التي ذكرتها في هذا الكتاب وأسأل الله التوفيق وأن يكون هذا الكتاب عاملا مساعدا للشباب في حياتهم العلمية، والتمس منك العذر عزيزي القارئ إن كان هنالك قصور في الطرح والمعلومات المقدمة فمهما كان اجتهادي يبقى الإنسان



قاصرا والكمال لله وحده وإن كنت وفقت فبفضل الله وتوفيقه وإن قصرت فمني ومن الشيطان.

وفقك الله يا طالب العلم. انطلق نحو التميز . . .

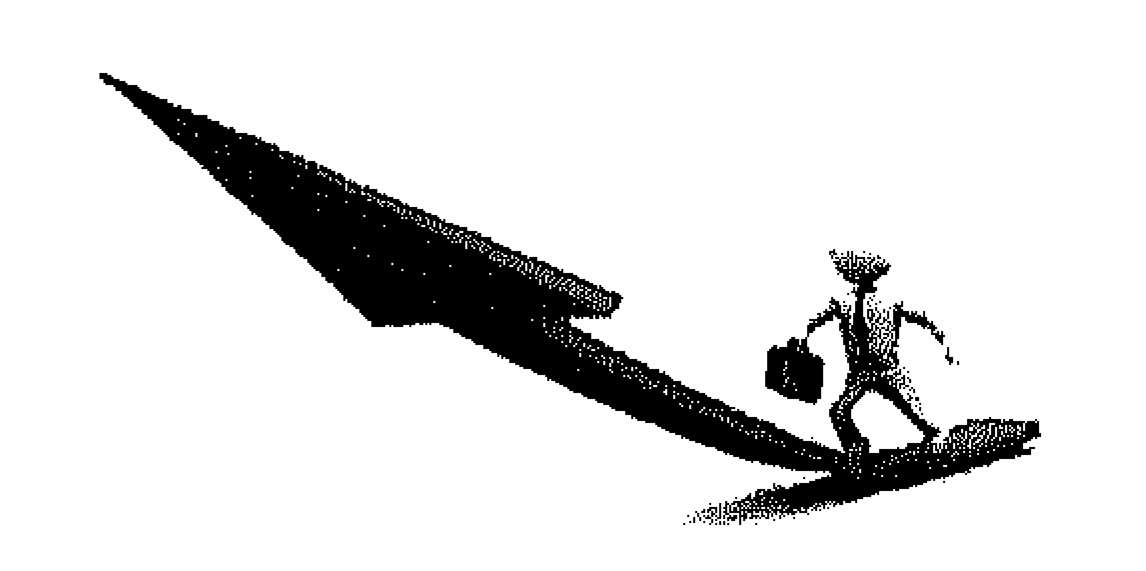
لا يورث العلم من الأعمام	ولا يرى بالليل في المنام
لكنه يحصل بالتكرار	والدرس في الليل وفي النهار

الإمام نور الدين السالمي



المراجع

- مهارات التفكير. فهيم مصطفى. ٢٠٠٢م.
- أعد كتابة حياتك، ايف اش وروب جيراند، مكتبة جرير الطبعة الثانية ٢٠٠٨م.
- أسرار النجاح الدراسي، د. محمد سعيد دباس، مكتبة العبيكان٢٠٠٢.
- ٣٠ قانونا للمذاكرة الفعالة، امين محمود صبري، اجيال للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠١٠م.
- مبادئ الإبداع طارق السويدان، د. محمد العدلوني. . قرطبة للنشر والتوزيع، ط٢، ٢٠١١.
- خريطة العقل، توني وباري بوزان ٢٠٠٨ الطبعة الخامسة جرير.

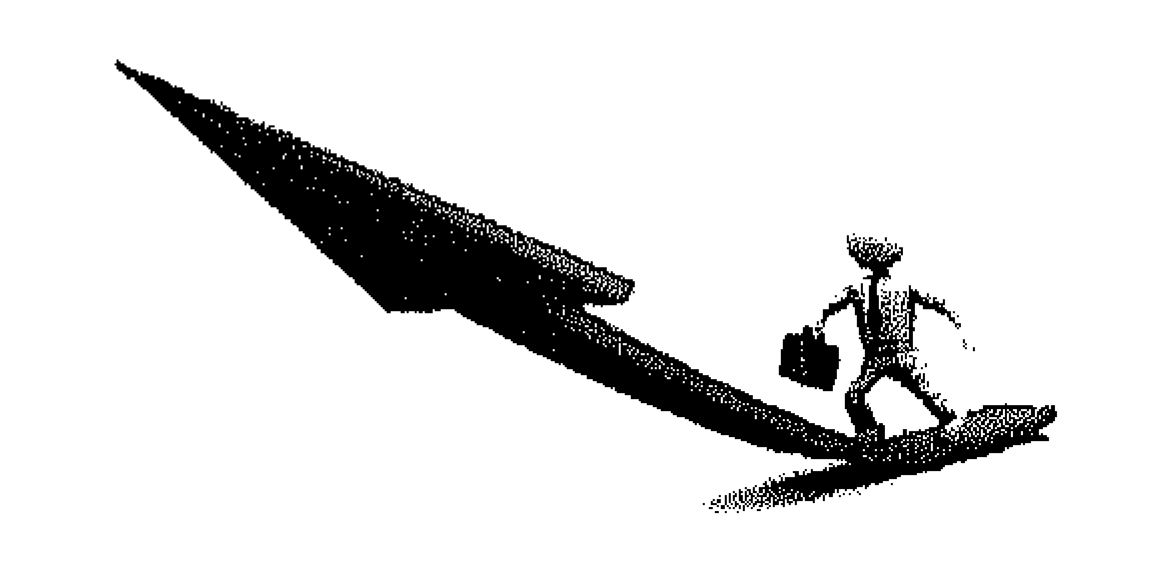


- علم طفلك كيف يفكر، الدكتور طارق عبدالرؤوف عامر، د. ربيع محمد، الطبعة العربية ٢٠١٣م.
- الكتاب الأمثل لخرائط العقل، توني بوزان، مكتبة جرير، الطبعة العربية الثانية ٢٠١٠م.
- الجامع الصحيح. الامام الربيع بن حبيب، دار الحكمة، ط ١، ١٩٩٥.
- كيف تخطط لحياتك، د صلاح الراشد، الراية للنشر والتوزيع، ٢٠١٠ م.
- مرن عضلات مخك، د. طارق السويدان، قرطبة للنشر والتوزيع، ط٣ ٢٠١٢م.
- إدارة الأولويات، ستيفن كوفي، ترجمة د السيد المتولي مكتبة جرير، الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- حكايات وروايات النمير ج١ محمد بن عبدالله السيفي، مكتبة وتسجيلات غاية المراد، ط١ ٢٠٠٥م.





- حكايات وروايات النمير ج٥ محمد بن عبدالله السيفي، المؤسسة العالمية للتجليد، ط١ ٢٠١٢م.
- حكايات وروايات النمير ج٦ محمد بن عبدالله السيفي، المؤسسة العالمية للتجليد، ط١ ٢٠١٣م.
- ادارة الذات، د. اكرم رضا. القاهرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ٢٠٠٧م.
- مذكرة التخطيط الاستراتيجي الشخصي. د. محمد مايمون.
- الداوزينج، اليزابيث براون، الراية للنشر والتوزيع، الطبعة ١، ٢٠١٢م.
- الذكاءات المتعددة افاق جديدة، هوارد جاردنر، ترجمة د. مراد علي، دار الفكر، الطبعة الأولى ٢٠١٣م.
- قوة عقلك الباطن، د. جوزيف ميرفي. مكتبة جرير الطبعة السادسة ٢٠٠٨.



- الإدارة الناجحة للوقت، باتريك فورسيث، مكتبة جرير، الطبعة الثانية ٢٠١٢م.
- الإنترنت.

الأشرطة والأقراص السمعية :

- كن ايجابيا. د.صلاح الراشد.
- أيقض العملاق وأطلقه. د. سليمان العلي.
- كن أعلى من السحاب. د عارف الطويل.
- استراتيجية التغيير الفعال .د.صلاح الراشد.
- عش حياتك. د. سليمان العلي.
- أسرار الذات والحياة السعيدة.د احمد جناحي.
- السعادة في ثلاثة شهور. د صلاح الراشد.



المؤلف في سطور

- عمل في وزارة التربية والتعليم لمدة ست سنوات.
- يعمل حاليا كاختصاصي تسويق أنظمة تعليمية في القطاع الخاص.
- طالب ماجستير إدارة أعمال في جامعة بدفوردشير البريطانية.
- مدرب محترف معتمد من الأكاديمية العربية الدولية للتدريب والتطوير.
- مدرب محترف معتمد من مركز التعلم السريع ببريطانيا.
- مدرب معتمد في التخطيط الاستراتيجي الشخصي والتخطيط التشغيلي الشخصي.
- حاصل على شارة دراسة مساعد قائد تدريب كشفي دولي.
- حاصل على شهادة الدبلوم المهني في إدارة الموارد البشرية.

- أخصائي تسويق الكتروني.
- حاصل شهادة دبلوم كامبردج في تقنية المعلومات.
- ممارس معتمد في البرمجة اللغوية العصبية من البورد الأمريكي للبرمجة اللغوية العصبية.
- ممارس معتمد في التنويم بالإيحاء من البورد الأمريكي للتنويم الإيحائي.
- مساعد ممارس معتمد في القراء السريعة.
- مساعد ممارس معتمد في تقنية الحرية النفسية. EFT
- دورات في تحليل الأنماط الشخصية MBTI.
- تدريب العديد من الدورات للكليات والجامعات والمدارس والمجتمع.
- حضور العديد من الدورات في تطوير الذات وعلوم الطاقة البشرية.
- الرئيس التنفيذي لمؤسسة شبكة التسويق الذكية.

تنسيق: صفاء نمر البصار (أم أصيل)
Tel: 00962785288504
safanimer@yahoo. com

قالوا عن الكتاب:

الفكرة العامة للكتاب رائعة وتستحق الإشادة، وهي نبراس يهتدي من خلاله الطالب للوصول إلى عالم مملوء بالتفوق ويعبر من خلاله بوابة التميز، حيث يتدرج بالطالب من عالم التقليدية الى الخطوات المبنية على أسس علمية، وإني أنصح كل تربوي ومن له صلة بالتربية باقتناء الكتاب والوقوف على محتوياته.

أ.يعقوب بن علي البطاشي - مدير مدرسة

خطوات التفوق التي شرحها الكتاب دليل عملي للطالب للتحصيل الدراسي الجيد بما يحتويه من مهارات دراسية يحتاجها كل طالب، وطريق لتحقيق الأهداف المستقبلية والمهنية.

أ. سيف بن سالم العزيزي- أخصائي توجيه مهني

كتاب رائع جدا من حيث سلاسته وطريقة عرض معلوماته ،وخطواته شرحت ببساطة رائعة تسهل
فهمه واستيعاب معلوماته.تمنياتي لقراء الكتاب الفائدة والمتعة.

محمد بن سالم المحرزي- طالب جامعي




ISBN 995774330-9
9789957743307





دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع
عمان - وسط البلد - مجمع الفحيص التجاري
ص.ب 712577 عمان (11171) الأردن
هاتف 4655 877 فاكس 875 4655 6 962+
خلوي 494 5525 79 962+
www.darkonoz.com
dar_konoz@yahoo.com info@darkonoz.com

Cover Design By Mohammed Ayyoub